UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

KAJA DEVETAK

Ljubljana 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Alpsko smučanje

PREDSTAVITEV IN PROGRAM PREDSELEKCIJE V SMUČARSKEM DRUŠTVU NOVINAR

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
doc. dr. Blaž Lešnik
SOMENTOR
prof. dr. Milan Žvan
RECENTENTKA
izr. prof. dr. Mateja Videmšek
KONZULTANT
asist. dr. Matej Majerič

Avtorica dela
KAJA DEVETAK

Ljubljana 2010

ZAHVALA

Posebna zahvala gre mojim staršem, ki so mi omogočili dokončanje študija, za vso podporo in razumevanje, brez njiju ne bi nikoli prišla do tukaj.

Za strokovno pomoč, svetovanje pri izdelavi diplomskega dela in za zelo hitro posredovanje povratnih informacij se zahvaljujem svojemu mentorju dr. Blažu Lešniku.

Sestri Brini za strokovno pomoč pri oblikovanju diplome in lektoriranje.

Gašperju, ki je verjel vame že od vsega začetka, me od tedaj ljubeznivo motril in mi stal ob strani.

Ključne besede: alpsko smučanje, otroci, igra, program dela v smučarskem društvu Novinar.

PREDSTAVITEV IN PROGRAM PREDSELEKCIJE V SMUČARSKEM DRUŠTVU NOVINAR

Kaja Devetak

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Športno treniranje – alpsko smučanje

Število strani: 104; število virov: 41; število slik: 15; število preglednic: 2.

IZVLEČEK

Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki se ukvarjajo s poučevanjem smučanja najmlajših. Glavni cilj je predstaviti skupino in program predselekcije v smučarskem društvu Novinar. V uvodnih poglavjih smo razčlenili pojem igre in predstavili njen pomen za otrokov razvoj in vzgojo. V ospredje smo postavili smučanje v otroštvu, poučevanje smučanja preko igre, opisali smo psihomotorično znanje in sposobnosti pri smučanju, pomen motoričnega transferja ter vlogo učitelja. V drugem delu smo podrobneje opisali celoletni program vadbe. Opisali smo kondicijsko vadbo na prostem, v telovadnici, rolanje, različne elementarne igre, vadbo gimnastike, poletne in jesenske priprave, vadbo na snegu in zimske priprave. Za predstavitev programa učenja smo uporabili deskriptivno metodo dela, ki temelji predvsem na lastnih izkušnjah in strokovni literaturi.

Tako kot vsa smučarska društva in smučarske šole tudi mi dajemo veliko poudarka množičnemu smučanju. Ena od skupin v našem društvu je predselekcija, namenjena otrokom med petim in sedmim letom starosti. Njeni poglavitni cilji so naučiti otroke osnov alpskega smučanja, celostno razvijati njihove psihofizične sposobnosti, priprava najbolj nadarjenih na selekcijo cicibanov, s tem pa vzgajati potencialne tekmovalce. Temeljni cilj smučarskega društva pa je seveda vzbuditi interes otrok in mladih za smučanje.

Key words: alpine skiing, children, a game, programme of group predselekcija in skiing club Novinar

PRESENTATION AND PROGRAMME OF GROUP PREDSELEKCIJA IN SKIING CLUB NOVINAR

Kaja Devetak

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2010

Number of pages: 104; number of sources: 41; numbers of figures: 15; numbers of tables: 2.

ABSTRACT

This diploma assignment deals with the study of skiing for younger generation. The main purpose is to present the group predselekcija and its programme in skiing club Novinar. In the first couple of chapters we have exposed the term game and presented its importance for the children development and education, skiing in infancy, the usage of games in teaching and teachers role. The second part contains a detailed description of yearly training programme. We have described physical preparation, rollerblading, many games, gymnastics, weekly prerarations and ski training. In our efforts we have used a descriptive method based mainly on our personal experiences and competent literature.

Our object is, as well as in the other clubs and ski scools, mass skiing. One of our group is predselekcija, the children are five to seven years old. Our principal aims are to teach them basis of alpine skiing, fully develop their abilities, prepare the most talented to continue training and so bring up potentional competitors. The main object of our club is certainly to inspire children and young people to ski.

KAZALO

1 UVOD 7
2 PREDMET IN PROBLEM 9
2.1 Pomen športnega udejstvovanja za otrokov razvoj in vzgojo 9
2.2 Gibanje in otrokov gibalni razvoj 10
2.3 Otrok in igra 13
2.3.1 Pomen gibalne igre za otroka 13
2.3.2 Elementarna gibalna igra 14
2.3.3 Didaktična gibalna igra 15
2.4 Smučanje v otroštvu 16
2.4.1 Psihomotorično učenje – znanje in sposobnosti pri smučanju 17
2.4.2 Vloga in pomen motoričnega transferja 20
2.5 Vloga učitelja 22
2.6 Organizacijske priprave in izvedba programov 23
3 CILJI 24
4 METODE DELA 25
5 PREDSTAVITEV IN PROGRAM PREDSELEKCIJE V SMUČARSKEM DRUŠTVU NOVINAR 26
5. 1 Letni okvirni program dela za predselekcijo v sezoni 2007/2008 26
5.1.1 Obseg vadbe 26
5.1.2 Cilji 26
5.1.3 Količina in vsebina vadbe po posameznih obdobjih 27
5.2 Vadba v telovadnici 31
5.2.1 Naravne oblike gibanja 31
5.2.2 Gimnastične vaje 33
5.2.3 Elementarne igre 35
5.2.4 Atletska abeceda 44
5.2.5 Gimnastika 45
5.2.6 Dejavnosti s športnimi pripomočki 49
5.3 Vadba na prostem 53
5.4 Rolanje 54
5.4.1 Oprema za rolanje 55
5.4.2 Osnove rolanja 56
5.4.3 Osnovni elementi 58
5.4.4 Težji elementi 60
5.4.4 Vaje in igre 61
5.5 Poletne in jesenske priprave 62
5.6 Vadba na snegu 64
5.6.1 Smučarska oprema 64
5.6.2 Metodika učenja 67
5.6.3 Prilagajanje na smučarsko opremo 75
5.6.4 Osnovne oblike drsenja 82
5.6.5 Začetne oblike smučanja 90
5.7 Zimske priprave 96
5.8 Smučarska tekmovanja 98
5.9 Poročilo za sezono 2007/2008 99
6 SKLEP 100
7 LITERATURA 102

1 UVOD

Alpsko smučanje je ena od zimskih športnih dejavnosti, ki ima pri nas dolgo in bogato tradicijo. Že leta 1553 je slovenski rojak v diplomatski službi v Moskvi in Carigradu Žiga Herberstein iz Vipave opisal smučanje, kot ga je videl v Rusiji (Agrež idr., 1997). Leta 1689 je Janez Vajkard Valvasor v svoji knjigi Slava vojvodine Kranjske opisoval bloške smučarje, ki veljajo za začetnike smučanja v Evropi. Poleg bloškega se je po letu 1883 razvilo tudi pohorsko smučanje, prvotno domena lovcev, drvarjev in gozdarjev. Mnogo kmetov je namreč delalo pri avstrijskih veleposestnikih, ki so smuči uporabljali pri pregledih gozdov. Zato so se tudi slovenski delavci morali udeležiti smučarskega tečaja in smučanje tako prenesli na Pohorje (Jeločnik, 1981). Leta 1888 je Edmund Čibej iz Ajdovščine, potem ko je prebral novico o Nansenovi odpravi, naročil smuči iz Norveške. Ker navodila za uporabo niso bila priložena, je po svoje smučal po okolici Trnovskega gozda. Ko so se mu zlomile, je naročil izdelavo več parov smuči pri domačem mizarju. Tako so poleg Čibeja začeli smučati tudi njegovi prijatelji in prav on velja za pionirja športnega smučanja pri nas (Lešnik in Žvan, 2007). Pomembno vlogo pri razvoju smučanja v Sloveniji ima tudi Rudolf Badjura. Leta 1914 je organiziral prvi tečaj, leta 1924 je izdal knjigo z naslovom Smučar, v kateri je opisal smučarsko opremo in tehniko, v njej pa je poslovenil tudi mnogo nemških izrazov. Tako smo eden redkih narodov, ki imamo svoj izraz za smuči in ne uporabljamo besede »ski« prevzete od Skandinavcev. Na Badjurovo pobudo je bil leta 1920 ustanovljen prvi smučarski klub (Velikonja, 2010 iz Jošt in Pustovrh, 1995). Leta 1922 je bila ustanovljena Jugoslovanska zimsko-športna zveza s sedežem v Ljubljani, znotraj nje so delovali smučarski učitelji. V Bohinju je bilo leta 1926 organizirano prvo tekmovanje v alpskem smučanju, leta 1931 smo dobili prvo smučarsko šolo, slovenski športniki so se udeležili velikih športnih tekmovanj (olimpijske igre, evropski in svetovni pokal, evropska in svetovna prvenstva), kjer so dosegli in še dosegajo vrhunske rezultate. Leta 1991 je slovenska demonstratorska skupina učiteljev smučanja prvič zastopala samostojno Slovenijo, kjer je bila enakovreden tekmec drugim vrhunskim vrstam vodilnih smučarskih dežel (Guček idr., 2000). Imamo tudi svojega proizvajalca smuči (tovarna Elan leta 1993 začne redno proizvodnjo zareznih (ang.: carving) smuči). Vse to pa priča, da je smučanje kot celota temeljna sestavina našega športnega delovanja in naš nacionalni šport.

Smučanje je dobro razvito na vseh ravneh športnega udejstvovanja – tako na šolski in rekreativni ravni kot tudi na tekmovalnem nivoju. Otroci imajo v osnovni šoli možnost, da se vključijo v zimsko šolo v naravi, ki vključuje učenje alpskega smučanja. Poleg tega imajo tudi možnost izbire smučarskega športnega dne. Alpsko smučanje je eno izmed najbolj množičnih rekreativno-razvedrilnih dejavnosti v naravi. K popularizaciji so brez dvoma veliko prispevali in še vedno prispevajo vrhunski

športni rezultati naših smučarjev, strokovnost smučarskih učiteljev in kakovostna šola smučanja, ki velja za eno izmed najbolj priznanih v svetu.

Smučanje je pri nas tudi zelo dobro organizirano. Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ) je osrednja športna organizacija v Sloveniji in krovna organizacija velikega dela društvene organiziranosti športa. Prav društvena organiziranost športa je najpomembnejši nosilec športne dejavnosti v Sloveniji. OKS-ZŠZ v svoji strukturi združuje 84 športnih zvez občin, 63 nacionalnih panožnih športnih zvez (ena izmed njih je Smučarska zveza Slovenije), ter preko njih večino športnih društev med katere sodi tudi Smučarsko društvo Novinar.

Tako kot vsa smučarska društva in smučarske šole dajemo tudi mi veliko poudarka množičnemu smučanju. Program športne šole ponuja celoletno kondicijsko vadbo v telovadnici, rolanje, sobotne športne dneve, enodnevne smučarske izlete (predvidoma od decembra do marca), večdnevne prevozne in stacionarne tečaje, večdnevne športne tabore. Vadba je namenjena vsem otrokom in mladostnikom (od 4. do 18. leta), ki želijo izboljšati motorične sposobnosti, pridobiti ali izboljšati smučarsko znanje in pridobiti na kondiciji ter se seznaniti s športnim načinom življenja nasploh. Ponujamo tudi smučarske družinske počitnice in tečaje. Pomembno področje delovanja SD Novinar je tudi tekmovalno smučanje. Organiziranost tekmovalnega sistema in vrhunsko strokovno usposobljeni trenerji so temelji, na katerih društvo že leta vzgaja tekmovalce, med katerimi niso redki tisti, ki so se prebili in se prebijajo v sam svetovni vrh. V zadnjih letih se je še izboljšala kakovost dela v otroških kategorijah, kar se odraža na odličnih rezultatih na nivoju otroškega smučanja in vedno močnejši mladinski ekipi, ki ima s tem dobro izhodišče za kaljenje vrhunskih smučarjev. Viden je velik rezultatski napredek, saj smo zadnji dve leti na 2. mestu v skupnem seštevku pokalnih tekmovanj vseh kategorij na državnem nivoju. Vse to pa je nedvomno odraz strokovnega dela in dobrega odnosa med trenerji, otroci, starši in sponzorji.

2 PREDMET IN PROBLEM

2.1 Pomen športnega udejstvovanja za otrokov razvoj in vzgojo

Znano je, da je šport vedno bolj pomemben dejavnik, s katerim vplivamo na naše zdravje in splošno počutje. Vsakodnevna telesna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja, k boljšemu splošnemu počutju, ugodno vpliva na zdravje srčno – žilnega sistema, pomaga pri uravnavanju telesne teže, morda celo zmanjšuje smrtnost oz. pripomore k daljšemu življenju.

Vloga družine pri razvoju posameznika je zelo velika. Tušak, Marinšek in Tušak (2009) govorijo, da ima že komaj rojeni otrok veliko večje možnosti, da poseže po športu kot obliki življenja, če mu mladi starši v novo nastali družinski skupnosti predstavljajo ustrezen model športnega delovanja.

Petrovič (1992) navaja, da znanstvena spoznanja potrjujejo, da je šport kot sestavina kakovosti življenjskega sloga družine izjemno koristen predvsem za otrokov telesni, duševni in socialni razvoj. Vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju. Aktivno športno udejstvovanje pomembno vpliva tudi na intelektualni razvoj, kar pomeni izjemno vrednoto in enega od ciljev ukvarjanja s športom.

Mnogi strokovnjaki zlasti s področij sociologije, pedagogike, psihologije in kineziologije, ugotavljajo, da je športna dejavnost ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije. Športna dejavnost močno vpliva tako na razvoj motoričnih sposobnosti, mišljenja, čustvovanja (predvsem pri otroku) in tudi na odnose v družini (Petrovič, 1992).

Šport in še posebej igra služita kot učinkovito sredstvo socializacije. Šport in športne aktivnosti ponujajo enkratno možnost srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanja različnih vlog, učenja socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), sprejemanja vedenjskih navad povezanih z aktivnostmi (sodelovanje, kohezivnost) itd. Športna dejavnost vpliva na pozitiven razvoj osebnosti. Posebno igranje, igra ter šport ustvarjajo okolje, s pomočjo katerega posameznik pridobiva spoštovanje in priznavanje družbe, pridobiva vrednote in vedenje. To, kar se posameznik nauči v okviru športne aktivnosti, se prenaša tudi na ostala področja življenja. Otrok se preko igre nauči pojmovanja samega sebe, gledati na sebe kot socialni objekt, razločevati vloge, sposobnosti vpogleda v odrasle vloge, skrbi za druge in sodeluje z drugimi, uporablja primeren odnos do nasprotnika. Igra je ključ do uspešnega socialnega prilagojevanja v otroštvu. Pri otroku je pomembno razvijati motorične sposobnosti, saj

te služijo otroku za širši spekter družbenih sposobnosti. To pa zato, ker je šport okolje, ki omogoča otrokom učinkovito raziskovanje sveta in stvari skupaj s sovrstniki. Otroci, ki so že zgodaj vključeni v gibalne aktivnosti, imajo več možnosti, da bo šport postal sestavni del njihovega načina življenjskega in s tem sestavina njihovega življenjskega sistema vrednot (Doupona in Petrovič, 2007).

2.2 Gibanje in otrokov gibalni razvoj

Primarni otrokovi potrebi sta potrebi po gibanju in igri. Z gibanjem telesa zaznava okolico, prostor, čas in predvsem samega sebe. Ko začne obvladovati svoje roke, noge in trup, počasi začenja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi samozaupanje in samozavest. Za ohranjanje in razvijanje teh sposobnosti in lastnosti smo v prvi vrsti odgovorni odrasli – najprej starši, potem vzgojitelji, učitelji in vsi tisti, ki se z otroki ukvarjajo. S spodbujanjem h gibanju, jim omogočimo kakovostno športno vzgojo in tako pozitivno vplivamo na njihov celostni razvoj (Videmšek in Jovan, 2002).

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenje in poteka od elementarnih, preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Strokovnjaki ugotavljajo, da sposobnosti in lastnosti, ki jih otroci ne usvojijo pravočasno, se kasneje zelo težko ali pa sploh ne razvijejo. V predšolskem obdobju se gradijo temelji zdrave telesne konstitucije in pozitivnega dojemanja športa. Vse to poteka skozi igro. Poleg gibalnih, otroci razvijajo tudi spoznavne sposobnosti. Z vključevanjem otrok v različne športne dejavnosti se začne tudi proces socializacije, razvija se čut do ostalih otrok. Igra in gibanje sta pomembna tudi pri emocionalnem razvoju. Otroci, ki imajo radi šport oz. so jih starši že zelo zgodaj začeli navajati na športne dejavnosti, bodo veliko bolj dovzetni za okolico, manj boječi in bolj samozavestni. Poleg tega je možnost, da se bodo tudi v kasnejših obdobjih ukvarjali s športom, večja (Videmšek in Jovan, 2002).

Videmšek in Jovan (2002) pišeta, da se otrokov gibalni razvoj začne že v predporodni dobi in se ves čas izpopolnjuje. Zelo izrazit je v prvih treh letih življenja. Do 2. leta se človek postavi na noge in hodi pokončno, kar ga loči od vsem drugih živih bitij. Prvi gibi so povsem naključni, brez možganskega nadzora, bistvo gibalnega razvoja pa je nadzor nad mišičnimi strukturami. Z razvojem možganskih centrov prihaja do vse boljšega nadzora gibanja in tudi do koordinacije različnih mišičnih struktur. V prvih dveh letih se tako razvije groba ali velika motorika, po tretjem letu pa pride do razvoja fine ali male motorike. Pri gibalnem razvoju gre za zorenje živčnega sistema, mišic, kosti, razvoja telesnih proporcev in za učenje sočasnega koordiniranja različnih mišičnih skupin. Za usvojitev neke gibalne sposobnosti je torej potreben razvoj celotnega telesnega ustroja. Motorika se ne

razvija naključno, ampak po nekem sistemu in dokaj predvidljivo, zato učenje gibalnih spretnosti nikakor ne sme prehitevati otrokovega razvoja.

Razvoj pri otroku poteka v dveh smereh (Videmšek in Jovan, 2002):

- cefalokavdalna smer pomeni razvoj oz. kontrolo mišic, ki se začne pri glavi, nadaljuje v vrat, trup in noge. Gre za razvoj od zgoraj navzdol;
- proksimodistalna smer pomeni razvoj oz. kontrolo mišic, ki se začne v hrbtenici, nadaljuje pri trupu, sledijo ramena in na koncu okončine ter zapestje in mišice prstov. Gre za razvoj telesa, ki poteka od sredine navzven.

Na razlike v razvoju otrok vplivajo predvsem dedna zasnova, potek predporodne dobe, možnosti, ki jih otrok ima za normalen gibalni razvoj v svojem okolju in spodbuda staršev.

Preglednica 1: Faze in stopnje motoričnega razvoja (Tancig, 1987)

Okvirno starostno obdobje razvoja	Faze motoričnega razvoja	Stopnja motoričnega razvoja
prenatalno – 4 mes. 4. mes – 1 leto	refleksna gibalna faza	stopnja vkodiranja informacij stopnja dekodiranja informacij
Rojstvo – 1 leto 1 - 2 leti	rudimentarna gibalna faza	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
2 – 3 let 4 – 5 let 6 – 7 let	temeljna gibalna faza	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
7 – 10 let 11 – 13 let 14 in več let	»športna« gibalna faza	splošna (prehodna) specifična stopnja specializirana stopnja

Videmšek in Visinski (2001) pišeta o silovitem napredku gibalnega razvoja otroka od tretjega do šestega leta. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotrno in gospodarno. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi otrok ne razvija le gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, ampak tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti ter lastnosti.

Otroci po tretjem letu izvajajo sestavljene, kompleksnejše gibalne naloge. Počasi, negotovo in površno usvajajo osnovne elemente različnih športnih zvrsti, precej so še okorni pri spretnostih z žogo (velikokrat jim žoga pade na tla, pred ali za telo, pri lovljenju jim žoga pogosto pade med rokami na tla). Lotevajo se kompleksnejših aktivnosti, kot so igre na snegu, smučanje, igre v vodi in plavanje. Vključujejo se v skupinske igre, ki morajo biti preproste in z ne preveč zapletenimi pravili. Otroci te starosti zelo hitro izgubijo koncentracijo, zato aktivnosti ne smejo biti monotone.

Petletni otroci so hitrejši, spretnejši in natančneje izvajajo gibanja, gibalne naloge so zahtevnejše, natančneje določene, dobro že ločijo, kaj je spredaj, zadaj, levo ali desno. Hoja je ravna, enakomerna. Pri nekaterih je tek še vedno podoben hitri hoji, vendar veliko bolj zanesljiv (otroci manj padajo). Že skačejo po eni nogi, poleg skoka v daljino in višino izvajajo tudi skok v globino. Gibanja povežejo v celoto (npr. pri prehodu iz teka v skok se pred oviro ne ustavijo več). Plezajo po bolj pokončnih in višjih plezalih, mečejo dlje in bolj precizno. Spretnejši so pri igrah z žogo (ujemanje ni več naključno) kot pri kompleksnejših gibalnih nalogah. Pri skupinskih igrah želijo prevzeti samostojno vlogo – učitelj je lahko samo koordinator in opazovalec. Zaradi povečane koncentracije si otroci zapomnijo več.

Pri šestletnih otrocih je gibanje že močno podobno gibanju odraslega človeka. Otroci so še hitrejši, spretnejši in močnejši. To je tudi obdobje hitre rasti, dimenzije se močno spreminjajo in gibanje je zaradi tega lahko zahtevnejše. Hoja je popolnoma zanesljiva (ni več capljanja, kolena niso ves čas pokrčena), tek je pravilen, lahko ga že sestavljajo skoki. Med hojo in tekom lahko izvajajo dodatne naloge. Plezajo na še višja plezala, samostojno, hitreje in spretneje premagujejo več zaporednih ovir (poligon), tudi z dodatnimi pripomočki v roki. Brez težav hodijo po različnih orodjih zaradi boljšega ravnotežja. Koordinacija in povezovanje gibov je na višjem nivoju, kar je pogoj za usvajanje kompleksnejših oblik gibanja in s tem osnov vseh športnih panog. Otroci te starosti večinoma že samostojno plavajo, smučajo, se vozijo s kolesom in s tem še bolj razvijajo gibalne sposobnosti. Radi se vključujejo v organizirano vadbo, razvije se jim tekmovalni duh. Potrebno jih je spodbujati, opozarjati na spoštovanje in upoštevanje različnosti med sovrstniki in predvsem naučiti, da naj tekmujejo sami s seboj in naj se veselijo svojega napredka.

Tako kot je značilna celostnost (integrativnost) v celotnem razvoju otroka, tako je prisotna znotraj gibalnega prostora, ki opredeljuje gibalne sposobnosti otrok. Na splošno je za človeka značilno, da njegovo gibalno učinkovitost omejuje šest gibalnih (moč, hitrost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje in natančnost) in funkcionalna sposobnost (vzdržljivost), ki določajo učinkovitost posameznika pri opravljanju različnih gibalnih nalog ob določenem prispevku ostalih dimenzij (socialnih, čustvenih, spoznavnih,…). Pri otroku je, kot že rečeno, ta prispevek veliko večji (predvsem spoznavne aktivnosti in emocionalnega prostora) kot pri odraslem, ključni pomen pri opravljanju gibalnih nalog pa imata med gibalnimi sposobnostmi predvsem koordinacija gibanja in ravnotežje. Predvsem slednje je filter, ki omogoča ali otežuje realizacijo večine gibalnih nalog. To dejstvo ima pri učenju smučanja velik pomen. Adaptacija (želja po ohranjanju obstoječega stanja in hkratna želja po spremembah) na okolje, ki otroka nenehno spremlja, ter nenehno rušenje in težnja po vnovični vzpostavitvi ravnotežnega položaja, sta pomembna dejavnika na poti k znanju smučanja in jima moramo posvetiti veliko pozornost.

2.3 Otrok in igra

Igro poznamo, odkar obstaja človeštvo. Že od nekdaj je eno izmed sredstev, s katerim so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Je drugačna od vseh ostalih dejavnosti. Otrok je namreč v igri samostojen, ustvarjalen, izraža to, kar doživlja »sedaj« in »tu«, uživa v dejavnosti sami, četudi ne doseže konkretnih rezultatov. Videmšek in Pišot (2007) zagotavljata, da je to posledica dejstva, da je igra najbolj primerna otrokovi naravi in osnovnim zakonitostim njegovega razvoja. Kot takšna pa v največji meri zagotavlja enotnost med otrokovim gibalnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim razvojem.

Želja po izražanju samega sebe je ena izmed človekovih osnovnih potreb in otrok izraža sebe v igri. V igri prihaja do lastnega potrjevanja in spoznavanja samega sebe, sebe v ožjem in širšem družbenem okolju. Samopotrjevanje pa je silnica, gibalo, ki usmerja otroka k novim dejavnostim, s pomočjo katerih razvija gibalne in spoznavne sposobnosti, ustvarjalnost, delovne navade, moralne in estetske standarde, interese, čustveno življenje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).

Sam način igranja je v veliki meri pogojen z otrokovo starostjo oz. njegovo razvojno stopnjo kot tudi s pripomočki, ki do neke mere opredeljujejo naravo in vsebino igre ter vplivajo na njen potek. Ker je igra odsev otrokovega upornega iskanja, radovednosti, otrok ni zadovoljen le z že obstoječimi idejami v igri, ampak išče nove načine, kako obogatiti igro in nas s tem tudi spodbuja, da vedno znova prilagajamo pravila igre nepredvidenim situacijam. Otrokova igra je namreč neizčrpen vir raznovrstnih idej in možnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

2.3.1 Pomen gibalne igre za otroka

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri osnovni otrokovi potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem otroštvu (Videmšek in Visinski, 2001). Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše aspekte. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za njihov razvoj (Videmšek in Pišot, 2007).

Igra, ki se izvaja v skupini, je za otroke bolj zabavna in stimulativna kot individualne gibalne naloge. Z igrami, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost, otroci lahko na prijeten in dinamičen način razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne gibalne koncepte oz. sheme. Otroci posnemajo drug drugega, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih, se potrjujejo in si

ustvarjajo čustven odnos do skupine in svojih dejanj. Otroci sodelujejo med seboj, prilagajajo svoje zanimanje ciljem skupine in spoštujejo pravila igre. Otroci, ki so bolj osamljeni, dobijo priložnost, da se pogovarjajo in spoznajo z vrstniki, tisti, ki pa so preveč vsiljivi, pa se podredijo pravilom skupine. Otroci med seboj razvijajo solidarnost, medsebojno pomoč ter spoznavajo in spoštujejo različnost. Otroci se navadno v igri povsem sprostijo, zmanjšajo se jim celo nekatere bojazni, kot so strah pred govorjenjem pred celo skupino, strah pred zagovarjanjem stališč itd. (Jurak, 1999).

Za socialno učenje so igre za otroka pomembne z dveh vidikov (Kurz, 1987, v Videmšek in Pišot, 2007):

• Igre imajo vlogo povezovalne ali socializacijske poti, kar pomeni, da pri igri otroci spoznavajo splošne dejavnosti, sposobnosti, vloge ipd., ki so pomembne za življenje v posamezni družbi.

• Igre imajo inovativno vlogo. Otroci najdejo možnosti, da igrajo v teh igrah brez pritiska.

2.3.2 Elementarna gibalna igra

Elementarna gibanja, med katere sodi tudi elementarna gibalna igra, so temelj zahtevnejših sestavljenih gibalnih nalog. Pri razvoju in vzgajanju otroka skozi gibalno dejavnost ima izreden pomen spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so večinoma filogenetsko (značilna za človeka kot vrsto) pogojena. To so: hoja, tek, plazenje, plezanje, … Nekatera gibanja kot so plavanje, smučanje, drsanje ipd., pa so zaradi svojih posebnosti in prostora dogajanja specifična, vendar tudi zelo pomembna. Prva so prirojena in se bodo prej ali slej pojavila (vsak otrok bo shodil, stekel in se plazil ali plezal), drugih, ontogenetsko (z razvojem posameznika) pogojenih, pa se mora človek naučiti. Zato je uvrščanje teh vsebin v delo z otrokom samoumevno in lahko bi rekli tudi življenjsko pomembno. Tako kot je plavanje način gibanja v vodi, je smučanje eden od načinov gibanja po snegu. Poleg številnih drugih radosti, ki jih otrok doživlja in spoznava na snegu, usvoji tudi specifičen način gibanja, ki predstavlja pomemben doprinos k njegovi motorični učinkovitosti (Pišot in Videmšek, 2004).

Ker so osnovna gibanja (osnovni gibalni vzorci) tako otroku kot odraslemu začetniku razvojno najbližja, jih je smiselno vključiti v delo na snegu in na njih graditi. Naj predstavljajo podlago na poti k usvajanju sestavljenih in zahtevnejših gibanj (gibalnih stereotipov). Tega ne smemo pozabiti predvsem pri izbiri vaj in nalog v fazi prilagajanja na sneg in učenja prvih korakov na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

2.3.3 Didaktična gibalna igra

Didaktična gibalna igra je dejavnost, ki celostno vpliva na otroka, zagotavlja nadgradnjo njegovih predhodnih izkušenj in z množico kompleksnih (sestavljenih iz različnih gibanj) in problemsko zastavljenih (otrok skuša sam priti do rešitve) gibalnih nalog spodbuja spoznavno angažiranje otroka. Njena temeljna značilnost je, da svoje specifične vsebinske značilnosti išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, ker iz njega izhaja. Pri tem deluje popolnoma nevsiljivo, saj zagotavlja zadovoljevanje otrokovih čustvenih in socialnih potreb (Pišot, 1990, v Videmšek in Pišot, 2007).

Didaktična gibalna igra tako zagotavlja tudi potrebo po čustvenem in socialnem učenju. Emocionalno učenje poteka, dokler je čustvena vez z obravnavano vsebino vzpostavljena. Ko je ta vez prekinjena, nastopi naveličanost, otrokova pozornost se preusmeri in ne sprejema več informacij. Ustrezno izbrane igre bodo otroka prav gotovo dovolj čustveno pritegnile. Vendar pa pri didaktični gibalni igri obstaja tudi nevarnost negativne podkrepitve, do katere lahko pride zaradi strahu, občutka nesposobnosti, odsotnosti povratne informacije (rezultat igre). Zato je pomembno, da je kot sredstvo v rokah dobrega pedagoga (Pišot in Videmšek, 2004).

Videmšek in Pišot (2007) razlagata, da potrebo po socialnem učenju zagotovimo tako, da omogočimo otroku, da se uči v in na skupini. Kot del skupine v igralni situaciji, kjer bo s svojim prispevkom vplival na izid igre, ter kot opazovalec sebe in svojih vrstnikov v realizaciji pravil igre, med katerimi so posamezne vloge določene ali izbrane. Skupina otrok je v določenem obdobju otrokovega razvoja najpomembnejši vodnik znotraj izbrane gibalne aktivnosti.

Velika vrednost igre je tudi njen spoznavni vidik. Tako kot celostno poteka vpliv skozi igro na otroka in njegov razvoj, nam tudi igra nudi povratne informacije o celotnem psihosomatskem statusu otroka. V sproščenem vzdušju lahko spoznavamo otrokov značaj, njegove spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti ter še veliko drugega, če le znamo opazovati. Od učitelja to zahteva dobro poznavanje otroka in njegovih razvojnih posebnosti, jasnost idej in ciljev ter veliko strokovnega znanja človeka, ki otroka pri igri nevsiljivo usmerja. Na podlagi teh in sprotnih informacij bo učitelj lahko igro izbiral ter po potrebi spreminjal in prilagajal (Pišot in Jelovčan, 2006).

Otrokov cilj (ki ga usmerja v dejavnost) je pri aktivnosti na snegu vse prej kot dejstvo, da bi se želel naučiti smučati. Posredno si morda nekoliko starejši otroci tega tudi želijo, toda ob posameznih vajah, igrah ali nalogah je vodilo trenutni konkretni cilj: uloviti žogo, skočiti dlje, smučati kot letalo, poskakovati kot zajček, voziti avto itd. Didaktično gibalna igra, ki se lahko prepleta tudi z igro vlog, se pri otroku sproži in v

okviru določenih pravil odvija zaradi teh zelo enostavnih ciljev. Tako zelo so enostavni in navidezno skromni, da odrasli največkrat pozabimo nanje in postavimo v ospredje za nas konkretne in edine pomembne cilje, kot so usvajanje znanj (npr. pridobivanje občutka za vodenje žoge) in razvoj gibalnih sposobnosti (koordinacije gibanja, ravnotežja, moči, pridobivanje občutka nastavka robnika, razbremenjevanje, prenos težišča …). To so učiteljevi cilji, ki jih mora dosegati, saj ga do njih obvezuje lastno poslanstvo, otroku pa še zelo daleč in nerazumljivi.

V želji po doseganju otrokovega cilja učitelj izbere vsebino – igro, ki bo pri otroku spodbudila tako gibalno aktivnost, da bo ob hkratnem zadovoljevanju svojih potreb posredno dosegal učiteljev cilj. Na podlagi povratnih informacij bo učitelj po potrebi s spremembo navodil, prostora, načina gibanja ali vsebine igre, igro spreminjal in usmerjal za doseganje otrokovega in svojega cilja. Pri tem je otrokov cilj ves čas primaren. Pri didaktični gibalni igri, s katero želimo otroka pripeljati do določenega cilja, je učitelj ta, ki mora cilj do podrobnosti poznati. Le tako bo lahko z improvizirano ustvarjalno igro omogočil, da bo tudi otrok usvojil določena znanja in razvil sposobnosti, torej prišel do omenjenega cilja (Pišot in Videmšek, 2004).

2.4 Smučanje v otroštvu

Kdo je prvi, ki otroka navduši nad smučanjem, zakaj ima športna dejavnost in kot njen del v zimskem času smučanje izredno pomembno vlogo za otrokov celostni razvoj, kdaj je pravi čas, da otroka postavimo na smuči, kje in kako začeti z učenjem smučanja so vprašanja, ki si jih zastavljamo vsi, ki se ukvarjamo s poučevanjem smučanja.

Po navadi so starši ali sorodniki tisti, ki otroka navdušijo nad smučanjem. Prve izkušnje na snegu morajo biti zaznamovane predvsem z željo po uživanju, druženju, smučanje mora otroku pomeniti zabavo na snegu, igro v zimski idili, smeh, glavno vodilo pri učenju najmlajših pa mora biti igra. Otroke je treba postopoma privajati na sneg z raznovrstnimi igrami. Začnemo lahko s hojo in tekom na snegu, z lovljenjem, kepanjem, metanjem kep na daljavo ali v višino, z igrami kot so: oblikovanjem in gradnjo figur (trdnjave, snežne živali, sneženi mož, gradnja bivakov in iglujev, rovov, …), z različnimi igrami (lovljenja, črni mož, štafetne igre, …).

Pišot in Videmšek (2004) ugotavljata, da je starostno določiti, kdaj začeti z učenjem smučanja, verjetno najtežje. Vsak otrok je posebnost. Prav tako je težko določiti recept »Kako otroka naučiti smučati?«. V povprečju velja, da lahko otroka začnemo učiti smučati nekje med tretjim in četrtim letom starosti. Usvajanje določenih znanj na snegu pa lahko poteka še hitreje, če začnemo že prej. Otroka moramo najprej naučiti gibanja na snegu, šele potem nadaljujemo z nadgradnjo – tehniko (po

sedmem letu) in postopoma prehajamo na pravi smučarski trening, seveda prilagojen njihovim sposobnostim in znanju.

Otrokom morajo biti aktivnosti v naravi v zimskem času prijetna in koristna popestritev. Predstaviti jim jih moramo na takšen način, da na nevsiljiv način vzljubijo novo vrsto gibanja in se prilagodijo novim življenjskim razmeram. Sneg in mraz nas ne smeta zadržati v toplih in zaprtih prostorih. Seveda morajo biti otroci na to aktivnost primerno telesno pripravljeni in opremljeni (pri igri bo aktiven in užival, če ga ne bo zeblo in ne bo imel mokrih nog). Da je igra v vetru, snegu in mrazu neprijetna in otroka ne pritegne, je običajno zmotno mišljenje, ki se rodi v odraslem. Otroci so rojeni za aktivnost. Rajtmajer (1988) je ugotovil, da to velja, ko govorimo o učinku učenja in postavljamo v ospredje edukacijski vidik. Ne smemo pa pozabiti na zelo pomemben vpliv, ki ga ima vadba različnih aktivnosti na snegu na celoten senzomotorični razvoj otroka in preko tega na ostale podsisteme psihosomatskega statusa otroka. V procesu doseganja omenjenih ciljev se bo otrok pod vodstvom dobrega učitelja srečeval z različnimi vplivi in situacijami, v katerih bo morda doživel celo več, kot bi mu pomenilo usvojiti neko smučarsko spretnost. V igri in skupini bo razvijal odnose in realiziral najrazličnejše potrebe na sproščen, nevsiljiv način v čudoviti zimski idili in na svežem zraku. Žal pa so ta izredno pomembna načela prevečkrat zapostavljena (Pišot in Jelovčan, 2006).

2.4.1 Psihomotorično učenje – znanje in sposobnosti pri smučanju

Nenehno spreminjanje gibanja je psihomotorično učenje. Otrokov gibalni razvoj poteka na podlagi prirojenih predispozicij, na katere v nenehni interakciji z okoljem v procesu psihomotoričnega učenja vplivajo nove izkušnje. Vsaka najmanjša sprememba gibanja – v drugem prostoru, na drugačen način, z drugim pripomočkom – pomeni novo izkušnjo in s tem novo pridobitev v bazi gibalnih programov. Ves proces učenja poteka skozi določene faze, ki jih ne moremo prehitevati (Rajtmajer, 1988).

Po poprejšnjem opazovanju in prilagoditvi (adaptaciji) sledi začetna vadba do usvajanja grobe oblike izvedbe gibanja. Tej sledi nadgradnja do usvajanja in avtomatizacije sestavljenih oblik gibanja (osnovna vadba) in popolnega obvladanja teh zahtevnih gibanj v različnih okoliščinah (zaključna vadba). Ravno faza adaptacije in osnovna faza imata med temi fazami posebno vlogo in pomen. In ravno ti dve fazi zelo radi preskakujemo ali pa se jim ne posvečamo dovolj in z otrokom začenjamo prezgodaj z usvajanjem tehnike. Ko je ta v grobem usvojena, od otroka že zahtevamo izvedbo zahtevnih oblik v zahtevnih okoliščinah. Preskok v razvoju gibalnih sposobnosti pri otroku ni mogoč, zato je postopnost v izboru gibalnih nalog in zahtevnosti izbranih vsebin nujno potrebna. Celostnost otrokovega razvoja pa

zagotavlja, da se z usvajanjem znanj pridobivajo in razvijajo tudi potrebne gibalne sposobnosti in obratno (Videmšek in Pišot, 2007).

Tako lahko posameznik svoje gibalne sposobnosti skozi tri nadrejene si stopnje postopoma usvoji in razvije gibalna znanja ter sposobnosti, ki mu bodo omogočili dobro smučanje. Te funkcionalno opredeljene stopnje sposobnosti so (prirejeno po Rajtmajer, 1988):

- sposobnost stabilnosti (uravnotežen položaj, ravnovesje – prilagoditev, osnovni položaji, drsenje),
- sposobnost lokomotorike (prvi zavoji, klinasto in osnovno vijuganje pomembna je pot do cilja, manj kakovost izvedbe – že smuča – »pelje«),
- sposobnost manipulacije (dinamično vijuganje – pomembna je kakovost izvedbe; sposobnost izvajanja v različnih razmerah – v smučanju uživa).

Preskok v razvoju gibalnih sposobnosti pri otroku ni mogoč, zato je postopnost v izboru gibalnih nalog in zahtevnosti izbranih vsebin nujno potrebna. Celoten gibalni razvoj otroka tako poteka od preprostih refleksnih gibov do hotenih in sestavljenih gibanj. Refleksni gibalni vzorci, ki se pri otroku razvijejo zelo zgodaj, se kmalu v naslednjih stopnjah razvoja izgubijo, nekateri pa se ohranijo vse življenje. Med njimi so tudi taki, ki imajo pri učenju smučanja in pri smučanju nasploh velik pomen. To so stojnogibalni (statokinetični) vzorci (vlečenje, potiskanje, sunek v telo, premik težišča telesa – vse to srečamo pri drsenju na snegu) (Pišot in Videmšek, 2004).

Ko pride do drsenja in s tem pomika celotnega težišča, prihaja do izgube ravnotežnega položaja in hkrati do gibalne reakcije, ki stremi k vnovični vzpostavitvi ravnotežnega položaja. V takem primeru bo otrok (ali odrasli začetnik) največkrat reagiral tako, da bo znižal težišče (se »usedel«), povečal podporno ploskev (pete rahlo navzven–smuči v t.i. klinasti položaj), rahlo potisnil trup naprej in dvignil roke (ravnotežje). Najmlajši, ki imajo zaradi neprimerne opreme (težko je dobiti čevelj, ki bi otroku omogočil osnovno držo s potiskom goleni naprej) in njenih omejitev (navadno sega čevelj visoko proti kolenu) dodatne težave, se znajdejo tako, da se oprejo na zadnji del čevlja, iztegnejo noge v kolenih in se močno sklonijo naprej (Pišot in Videmšek, 2004).

Ta drža za smučarje gotovo ni pravilna, iz razlage pa je očitno, da je za otroka povsem naravna. S pravilno izbiro iger in nalog, predvsem pa z veliko smučanja, bo postopno vsak otrok prišel do primerne osnovne drže. Klinasti položaj in klinasto vijuganje sta za otroke zelo primerna, saj je to zanje osnovna preža. Pomembno je, da tisti, ki otroka usmerja v smučanje, te zakonitosti pozna in ne dela proti naravnim tendencam, saj je to izguba časa in lahko nadaljnjemu razvoju otroka celo škoduje.

Faze motoričnega učenja

Po Pistotniku (1999) učenje določenega gibanja temelji na asociativnih povezavah nevronov osrednjega živčevja. Te povezave so podlaga za začasni spomin, sledi mu proces utrjevanja in v končni fazi trajni spomin.

Preglednica 2: Značilnosti posameznih faz motoričnega učenja (Pistotnik, 1999)

Faza	Značilnosti	Gibalni učinek	Gibalni izraz	CŽS	Mentalna aktivnost	Učiteljeve naloge
1.	seznanjanje	nizek	generalizacija	iradiacija	visoka	informiranje
2.	utrjevanje	srednji	diferenciacija	koncentracija	srednja	korigiranje, motiviranje
3.	izpopolnjevanje	visok	avtomatizacija	stabilizacija	nizka	finalizacija
4.	dopolnjevanje	vrhunski	modifikacija	asociacija	nizka	validacija

V pojmu faza motoričnega učenja niso vključene le značilnosti gibalnih manifestacij otroka in regulativne reakcije njegovega živčnega sistema, temveč tudi smeri delovanja in ukrepi učitelja. To pomeni, da na osnovi reakcij otroka tudi učitelj postopa različno.

Generalizacija, iradiacija

Otrok se seznanja z novo gibalno nalogo. Navzočnost učitelja je zelo pomembna zaradi razlage in demonstracije naloge. Otrok si ustvari lastno predstavo o gibanju in se giba precej okorno in s številnimi napakami. Poraba energije je velika, saj je narejenih veliko odvečnih gibov, gibalni centri so pretirano vzburjeni, zato prihaja do hipertonizacije mišic, kar povzroča pošiljanje impulzov v napačne dele telesa. Učenje poteka na osnovi zunanjega kroga informacij, kar pomeni, da otrok poskuša prilagoditi gibanje in s tem popraviti program. Deluje tudi notranji krog regulacije, ki pa v tej fazi nima večjega pomena, saj ne loči med ustreznim in neustreznim gibanjem. Mentalno je otrok zelo aktiven, saj se zavestno trudi izvesti posamezne gibe, vendar izvedba giba ni sorazmerna z vloženim naporom. Učiteljeva naloga je predvsem informirati, kar pomeni, da je potreben zelo jasen, natančen opis gibanja, ki ga je treba izvesti, in vadečemu zagotoviti takojšnjo povratno informacijo, zato mora učitelj dobro opazovati otroke.

Diferenciacija, koncentracija

V tej fazi je zelo pomembno, da otrok naredi čim več gibov ob stalnem nadzoru učitelja. Cilj diferenciacije je utrditev pravilnih gibov in izbris odvečnih. S tem otrok pridobiva boljšo predstavo o gibanju. Otrok usvoji grobo koordinacijo gibanja in je v olajšanih okoliščinah sposoben izvesti gibanje brez napak. Ob tem prepoznava lastne napake – diferenciacija ustreznih gibov od neustreznih s pomočjo notranjega kroga regulacije in učiteljevih informacij. Pomembna sta tako notranji kot zunanji krog regulacije; če otrok ne zazna mišične napetosti vedno enako, lahko to popravi. Naloga učitelja je, da otroka popravlja in motivira ter poskuša zagotoviti napredek in vztrajanje pri ponavljanju.

Avtomatizacija, stabilizacija

Avtomatizacija je faza, v kateri postaja otrokovo gibanje zaradi povezovanja gibalnih faz med seboj vse bolj tekoče. Izvedba poteka podzavestno, torej avtomatično. Energija je natančno odmerjena, gibanje je vedno racionalno, kar pomeni, da se v izvedbo giba vključujejo le tiste mišične skupine, ki so za to potrebne. Informacije se pridobivajo s pomočjo proprioreceptorjev, otrok je sposoben sam prepoznati napake in jih tudi uspešno popravljati. Vodenje gibanja mora biti prepuščeno notranjemu krogu regulacije, da ne pride do zmanjšanja hitrosti in neusklajenosti gibanja. Naloga učitelja je, da poskuša pri otroku doseči stopnjo izvedbe, ki bo sproščena in brez potrebnega nadzora. Uporabiti je treba vadbo v oteženih okoliščinah, kot so: večja hitrost in sila, natančnost gibanja, neobičajne razmere; poleg tega mora biti otrok sposoben prilagoditi osnovno gibanje spremembam. Z izvedbo v oteženih okoliščinah dosežemo optimalno gibanje v običajnih okoliščinah.

2.4.2 Vloga in pomen motoričnega transferja

Odrasli, učitelji spremljamo otroka na njegovi razvojni poti, tako da ga pripeljemo do tam, do koder sam ne bi mogel priti. Ponuditi mu skušamo kakovosten proces in učno okolje, ki ga vodi od obstoječe ravni razvoja skozi bližnjo oz. proksimalno raven razvoja (Vigotski, 1936) pa do možne, morda celo optimalne, ravni razvoja (Pišot in Videmšek, 2004). Kolikor kakovostnejša je ta pot in njena podpora (didaktični pristopi, sredstva, vsebine), toliko laže se bo skozi te ravni prebijal.

Rajtmajer (1988) piše, da pridobljeni gibalni programi ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu. Čim več informacij bo gibalni spomin ponudil, laže bo posameznik usvajal nova gibalna znanja. To velja tako v otroštvu kot kasneje. Sposobnost motoričnega transferja nam namreč omogoča, da informacije z ene naučene

dejavnosti prenesemo na učenje in izvajanje drugih. Poznamo tri temeljne oblike motoričnega transferja:

- vertikalni motorični transfer: prenos izkušenj–informacij znotraj iste gibalne naloge iz nižje na višjo raven (npr. preval naprej → preval nazaj; plužni → klinasti → paralelni položaj);
- lateralni motorični transfer: prenos izkušenj iz ene naloge na podobno drugo nalogo (rolanje → drsanje → smučarski tek → smučanje);
- bilateralni motorični transfer: prenos izkušenj z ene roke na drugo ali z nog na roke in obratno (npr. vodenje žoge z levo in desno roko; s pripomočkom v rokah → vplivamo na delo nog; roke v odročenju → klinasti položaj).

Motorični transfer je lahko pozitiven ali pa negativen. Predhodne, že usvojene gibalne informacije lahko olajšajo in pospešijo hitrost učenja novih podobnih gibalnih nalog (pozitivni) ali pa se zaradi napak v usvojenih programih ali neskladnosti z novo gibalno nalogo ta proces upočasnjuje ali onemogoča (Videmšek in Pišot, 2007).

Zaradi prej omenjenih dejstev, je smiselno, da upoštevamo vlogo motoričnega transferja pri poučevanju smučanja. Že specifika prostora (sneg, mraz, …) nam velikokrat ne omogoča, da bi lahko porabili veliko časa za prve korake na snegu (prilagajanje), hkrati pa se zavedamo, kako pomemben delež ima ta vsebina pri učenju smučanja. Veliko laže nam bo, če bomo del omenjenih vsebin opravili »na suhem« (v telovadnici, na igrišču, …). Tako lahko veliko temeljnih informacij ponudimo otroku že prej. Zavedati se moramo, da prenos izkušenj in učni transfer potekata v spoznavnem, gibalnem, čustvenem in socialnem prostoru (Pišot in Videmšek, 2004).

S primerno izbranimi nalogami lahko poskrbimo za (Pišot in Videmšek, 2004):
• razvoj osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti (poudarek na ravnotežju, koordinaciji gibanja in moči – vaje in igre na igrišču, v telovadnici, …);
• prilagoditev na podaljšano stopalo (s pripomočki; na igrišču, v telovadnici, …),
• usvajanje specifičnih gibalnih nalog (poligoni, suhi slalom; v gozdu, na igrišču, v telovadnici, …);
• prilagoditev na drsenje, razvoj ravnotežja in prilagoditev na uporabo zaščitne opreme (kolesarjenje, rolanje, drsanje na ledu, kotalkanje; na dvorišču, v naravi, …);
• prilagoditev na sneg in mraz (termoregulacija) – igre na snegu, sankanje, izleti, … – dvorišče, okolica;
• usvajanje temeljnih smučarskih znanj in spretnosti na snegu (smučarski teki, skiro na snegu/na eni smučki/, big foot, kratke smuči, deskanje na snegu);
• prilagoditev na skupino otrok in učitelja.

Če omogočimo otroku pred odhodom na sneg izvajanje omenjenih aktivnosti, bo veliko bolje pripravljen na kasnejše obremenitve in zanje bolj dojemljiv. Že usvojeni

gibalni programi pa mu bodo omogočili veliko hitrejši, predvsem pa prijaznejši napredek kot sicer. Če je to oblika priprave za klubske šole ali šole v naravi, pomeni taka aktivnost tudi psihično pripravo in socializacijo otroka znotraj nove dejavnosti in nove skupine. Tudi to je zelo pomembno za kasnejše uspešno učenje smučanja.

2.5 Vloga učitelja

Učitelj smučanja mora:

- poznati in razumeti otrokov razvoj,
- upoštevati njegove potrebe in želje,
- vsakega otroka obravnavati kot individuuma,
- ustvariti ustrezno razpoloženje v skupini, ki spodbudno deluje na odnose v skupini in zvišuje motivacijo vseh vadečih,
- poznati čim večje število gibalnih nalog, s katerim otroka lahko pripelje do želenega cilja,
- poznati različne otroške igre,
- dajati enostavna in razumljiva navodila,
- uporabljati raznovrstne oblike in metode dela,
- upoštevati didaktična načela,
- poznati didaktične pripomočke in jih znati uporabljati za popestritev športne vadbe in ki pripomorejo k doseganju zastavljenega cilja,
- pri vseh dejavnostih in v vseh okoliščinah poskrbeti za varnost,
- obvladati smučanje (obvladovati mora lastno gibanje),
- poznati metodiko učenja klasične alpske šole smučanja,
- nazorno prikazati (demonstrirati) vaje,
- sodelovati z ostalimi člani strokovnega tima (posvetovanje o posameznem otroku in njegovem delu na snegu; načrtovanje vadbe oz. potek dela posameznega dneva),
- poznati smučišče in se prilagajati smučarskim razmeram,
- biti dober opazovalec, da hitro opazi napako in jo čim hitreje odpravi,
- vsakemu posamezniku omogočiti nadgradnjo svojega znanja, tako da ob tem občuti svoj napredek in se ga veseli,
- znati vzpodbujati otroka,
- poznati osnove prve pomoči,
- se zavedati zahtev in odgovornosti, ki jih prinaša ta poklic,
- biti pri svojem delu potrpežljiv in strpen,
- biti kreativen, tako da vaje malenkostno spreminja, s čimer je trening vedno zabaven in zanimiv, posledično pa so otroci še naprej željni aktivnosti in ne zapuščajo športa, kar se prepogosto dogaja,

- biti poleg solidnega poznavalca svoje stroke in športa nasploh, imeti še veliko drugih znanj in se mora znajti v različnih vlogah ter na različnih področjih; torej je poleg učitelja in vodje tudi:
    - motivator (ohranja visoko stopnjo motivacije preko celega leta),
    - svetovalec (znati mora svetovati športniku pri vadbi ter reševati njegove čustvene probleme),
    - ocenjevalec, ki športnikove sposobnosti ocenjuje na tekmovanjih in treningih,
    - demonstrator (prikaže nalogo, ki je od športnika zahtevana; za dosego le tega pa mora biti sam prav tako dobro fizično pripravljen),
    - mentor, ki skrbi za športnikovo zdravje in varnost v času treninga, tekem,
    - prijatelj, ki razvije skozi leta sodelovanja s športnikom oseben odnos, kjer poleg trenerskega svetovanja postane ta nekdo – prijatelj, kateremu športnik lahko zaupa svoje probleme in težave. Če le ta osebnih stvari ne ohrani zase, lahko zgubi vse zaupanje, tako kot prijatelj kot trener,
    - iskalec dejstev (zbira podatke o tekmovanjih, rezultatih in sledi spremembam vadbenih pristopov),
    - organizator (pripravi plan treninga in organizacijo treniranja).

Tekmovanja so lahko za športnike zelo naporna. Dobro je, če jih trener podpira skozi te napore – in tako postane še pristaš, Za konec naj omenim tudi vlogo trenerja voznika, saj ta nemalokrat poskrbi za prevoze na tekmovanja in treninge (Zupan, 2010 iz Tušak, Misja in Vičič, 2003).

2.6 Organizacijske priprave in izvedba programov

Vsako resno delo zahteva ustrezno pripravo. Glavni trener na začetku sezone organizira sestanek s starši, na katerem predstavi letni delovni načrt oz. program dela. V njem so navedeni datumi, kraji oz. prostori za vadbo in čas izvedbe treningov. Predstavi jim strokovni kader oz. pomočnike. Pove, kako bodo treningi potekali, kako je z organizacijo prevozov in kondicijskih, snežnih, poletnih in jesenskih priprav. Staršem tudi pove, kakšno opremo otroci potrebujejo oz. katera je najprimernejša. Poleg tega je priporočljivo, da izpostavi problem vedno manjšega števila otrok in vzrokov za to (smučanje je zelo drag šport, zato si ga lahko privoščijo le dobro stoječe družine, mile zime, neozaveščenost staršev, da sta šport in igra za otroka potrebna in koristna). Izpostavi lahko tudi problem, kako narediti program, ki bi bil vsebinsko zanimiv in dostopen širšemu krogu otrok. S pridobitvijo večjega števila otrok, bi bila baza za izbor potencialnih takmovalcev veča, kar bi lahko vplivalo tudi na boljše doseganje vrhunskih rezultatov.

3 CILJI

Cilj diplomskega dela je predstaviti:
- predstaviti pomen športnega udejstvovanja in igre za otroke,
- skupino in program predselekcije v smučarskem društvu Novinar,
- smučarsko opremo in pravilno izbiro za najmlajše,
- pomen ustreznega pristopa oz. metodologije pri učenju mladih smučarjev,
- delo z najmlajšimi na snegu preko igre.

4 METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je deskriptivna metoda dela. Podatke sem črpala iz dosegljive strokovne literature o alpskem smučanju, strokovne literature o delu z najmlajšimi ter literature iz drugih področij in športnih panog, v pogovoru z nekaterimi izkušenimi učitelji alpskega smučanja, predvsem pa na podlagi lastnih izkušenj pri poučevanju otrok na smučarskih tečajih in v smučarskem društvu Novinar ter izkušenj iz svoje lastne smučarske kariere v osnovnošolskem obdobju.

5 PREDSTAVITEV IN PROGRAM PREDSELEKCIJE V SMUČARSKEM DRUŠTVU NOVINAR

Predselekcija je skupina, namenjena otrokom med petim in sedmim letom starosti. Njen poglavitni cilj je preko igre otroke naučiti osnov alpskega smučanja in celostno razvijati njihove psihofizične sposobnosti. Primerna je za otroke, ki želijo pridobiti ali izboljšati smučarsko znanje, izboljšati motorične sposobnosti ter se seznaniti s športnim načinom življenja nasploh. Hkrati je prva stopnička za prestop v tekmovalno smučanje, saj je naš namen ustvariti bazo otrok, ki bo s smučanjem morda nadaljevala tudi v višjih tekmovalnih selekcijah.

Skozi igro na kondicijski in snežnih treningih usvajamo in izboljšujemo motorične sposobnosti in smučarsko znanje. Športne aktivnosti so posameznikom prilagojene glede na starost in njihove sposobnosti, zato treniramo v manjših in čim bolj homogenih skupinah pod vodstvom izkušenih in strokovnih učiteljev. Program vključuje 40–45 dni snežnih treningov. Za otroke stare 7 let je priporočljiva 80%, za šestletne otroke 70%, za petletne pa 60% udeležba na treningih. Na snegu se večkrat spremenimo v aviončke, vozimo vlakce, skačemo, smučamo po valovih in celcu. Včasih pa čisto zares vijugamo med količki in se borimo za kolajne. Spomladi in jeseni se dobivamo v parku Tivoli, kjer se lovimo, plezamo po igralih in se na rolerjih privajamo hitrosti. Toplejše mesece izkoristimo za vikend priprave na morju in gorskem okolju, kjer se preizkusimo v različnih športih in aktivnostih v naravi. Od oktobra do aprila pa dvakrat tedensko pridno nabiramo kondicijo v telovadnicah.

5. 1 Letni okvirni program dela za predselekcijo v sezoni 2007/2008

5.1.1 Obseg vadbe

- 45 dni na snegu (skupaj s tekmovanji),
- 8 tekmovanj (Pokal Krvavec, Zmajčkov pokal, pokal Hervis, Pokal Andraž),
- 2-krat tedensko kondicijski treningi (73 vadbenih enot),
- vikend priprave na morju (3 dni),
- vikend priprave v Gorenju pri Zrečah (3 dni).

5.1.2 Cilji

<u>Cilji povezani s smučanjem:</u>
- otoke naučiti gibanja na snegu oz. osnov alpskega smučanja,

- smučati s paralelno postavitvijo smuči,
- izboljšati tehniko smučanja,
- na enostavnih (nezahtevnih) terenih smučati z zarezno tehniko,
- presmučati vse terene v paralelnem položaju smuči,
- smučati v različnih vremenskih pogojih in vrstah snega,
- smučati v različnih ritmih in hitrostih,
- dvig hitrostne bariere,
- udeležiti se tekem primernih tej starostni kategoriji,
- pripraviti otroke na selekcijo cicibanov.

Cilji povezani s kondicijskimi treningi:
- celostno razvijati gibalne sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje) z naravnimi oblikami gibanja, elementarnimi igrami, poligoni in z osnovnimi prvinami gimnastike,
- razvijati funkcionalne sposobnosti (splošna vzdržljivost) z igrami in dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (tek, rolanje, plavanje, pohodi),
- zadovoljitev otrokove potrebe po gibanju,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih športnih znanj,
- spremljati telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti.

Drugi cilji:
- spodbujati veselje do smučanja in postaviti temelje za vrednotenje športa nasploh,
- navaditi otroke na samostojnost in odgovornost,
- razvijati vztrajnost in delovne navade,
- spodbujati strpno in prijateljsko vedenje v skupini.

5.1.3 Količina in vsebina vadbe po posameznih obdobjih

PRIPRAVLJALNO OBDOBJE

APRIL

Kondicijski treningi: 2x tedensko v telovadnici.
En trening bomo opravili v gimnastični telovadnici na Fakulteti za šport (naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenja, lazenja, skoki, plezanja, padci, nošenja in dviganja, potiskanja in vlečenja), osnove akrobatike in orodne telovadbe, osnovni skoki na veliki prožni ponjavi, različni poligoni).
Drugi trening bo potekal v šolski telovadnici, kjer bomo spoznavali različne elementarne igre, igre z žogo, naravne oblike gibanj (hoja, tek, plazenja, lazenja, plezanja, dviganja in nošenja, meti in lovljenja, skoki, vlečenja).

Smučanje (3 dni):

- nabiranje smučarskih kilometrov,
- smučanje po različnih terenskih oblikah in vrstah snega,
- prosto smučanje v večji hitrosti,
- ponovitev šole smučanja na neomejenem prostoru,
- individualno odpravljanje napak.

MAJ IN JUNIJ

Kondicijski treningi: 2x tedensko v športnem parku Tivoli.
En trening tedensko bo namenjen elementarnim igram, igram z žogo in naravnim oblikam gibanja (hoja, teki, skoki, poskoki, meti in lovljenja, plezanje).
Drug trening bomo opravili z rolerji, kjer se bodo otroci seznanili z osnovami rolanja.

Ob koncu meseca junija (15.-17.6.) načrtujemo vikend priprave na morju (Pacug). Glavni namen skupnih priprav je otroke seznaniti z različnimi športi (plavanje, potapljanje, skoki v vodo, rolanje, igre z žogo) in zvišanje povezanosti znotraj skupine.

JULIJ IN AVGUST

Ta dva meseca sta prosta in ni vodenega programa. Staršem in otrokom svetujemo, naj čim bolj aktivno preživijo počitnice in se ukvarjajo z različnimi športi.

SEPTEMBER

Kondicijski treningi: 2x tedensko v športnem parku Tivoli.
En trening tedensko bo namenjen naravnim oblikam gibanja (hoja, teki, skoki, poskoki, meti in lovljenja, plezanje), igram z žogo in elementarnim igram.
Drug trening bo posvečen rolanju, ponovili bomo osnove in nadgrajevali naše znanje.

Od 14.–16.9. bomo izvedli vikend priprave v Gorenju pri Zrečah.
Priprave so namenjene ponovnemu druženju po počitnicah in motivaciji za nadaljnje treninge. V programu imamo rolanje, krajše pohode, obisk bazena in različne elementarne igre.

OKTOBER

Kondicijski treningi: 2x tedensko v telovadnici.
En trening bomo opravili v gimnastični telovadnici na Fakulteti za šport (naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenja, lazenja, skoki, plezanja, padci, nošenja in

dviganja, potiskanja in vlečenja), osnove akrobatike in orodne telovadbe, osnovni skoki na veliki prožni ponjavi, različni poligoni).
Drugi trening bo potekal v šolski telovadnici, kjer bomo spoznavali različne elementarne igre, igre z žogo, naravne oblike gibanja (hoja, tek, plazenja, lazenja, plezanja, dviganja in nošenja, meti in lovljenja, skoki, vlečenja).

PREDTEKMOVALNO OBDOBJE

NOVEMBER

Kondicijski treningi: 2x tedensko v telovadnici.
Treningi bodo potekali tako kot v mesecu oktobru.

Smučanje: 5 smučarskih dni.
Prvi teden v novembru (med jesenskimi počitnicami) načrtujemo večdnevno smučanje na Avstrijskem ledeniku Kaprun. Preverili bomo smučarsko zanje, se ponovno navadili na sneg, prilagodili na novo opremo, presmučali čim več kilometrov na različnih terenih, spoznali ustrezne elemente šole smučanja glede na predznanje, odpravljali napake z individualnimi nalogami.

DECEMBER

Kondicijski treningi: 2x tedensko v telovadnici.
Treningi bodo potekali kot v prejšnjem mesecu.

Smučanje
S smučanjem bomo pričeli, ko bodo snežne razmere v Sloveniji to omogočale. Snežni treningi bodo potekali pretežno ob vikendih in počitnicah na različnih slovenskih smučiščih, glede na najugodnejše razmere (Krvavec, Cerkno, Kranjska Gora …).

9 smučarskih treningov:
- nabiranje smučarskih kilometrov,
- smučanje po različnih terenskih oblikah in vrstah snega,
- šola smučanja na neomejenem prostoru z individualnimi nalogami,
- smučanje z namestitvijo med novoletnimi počitnicami (26.–30. 12.),
- napake bomo odpravljali s pomočjo video kamere.

TEKMOVALNO OBDOBJE

JANUAR - MAREC

Kondicijski treningi: 2x tedensko v telovadnici.
Kondicijski treningi bodo potekali tako kot v prejšnjih mesecih.

Smučanje
V tem obdobju se bomo udeležili nekaterih najprimernejših smučarskih tekmovanj za to starostno kategorijo.

Januar – 10 smučarskih dni:
- nabiranje smučarskih kilometrov,
- smučanje po različnih terenskih oblikah in vrstah snega,
- prosto smučanje v večji hitrosti,
- šola smučanja na neomejenem in omejenem prostoru z individualnimi nalogami,
- individualno odpravljanje napak,
- enostavne postavitve iz penastih, kratkih količkov.

Februar – 10 smučarskih dni:
- nabiranje smučarskih kilometrov,
- smučanje po različnih terenskih oblikah in vrstah snega,
- prosto smučanje v večji hitrosti,
- šola smučanja na neomejenem in omejenem prostoru,
- postavitve iz penastih, kratkih količkov,
- zimovanje 5 dni (18.–22.2.),
- enostavne, ritmične postavitve veleslaloma,
- trening štarta in prihoda v cilj,
- napake bomo odpravljali individualno s pomočjo video kamere.

Marec – 8 smučarskih dni:
- nabiranje smučarskih kilometrov,
- smučanje po različnih terenskih oblikah in vrstah snega,
- ohranjanje hitrostne bariere,
- šola smučanja na neomejenem in omejenem prostoru,
- enostavne postavitve veleslaloma,
- individualno odpravljanje napak.

5.2 Vadba v telovadnici

5.2.1 Naravne oblike gibanja

Naravne oblike gibanja so elementarna gibanja, ki jih je človek razvil v svoji filogenezi in na osnovi katerih, so se razvila zahtevnejša sestavljena gibanja. Človeka spremljajo od rojstva do smrti in mu omogočajo dejavno in kakovostno življenje. Naravne oblike gibanja naj bi bile gibalni minimum oz. gibalna abeceda za skladen razvoj telesa.

Temeljni skupini sta:

- pedipulacije oz. lokomocije (različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru),
- manipulacije (gibalne operacije s telesnimi segmenti).

Povezava obeh skupin so sestavljena gibanja.

Pistotnik, Pinter in Dolenec (2002) navajajo, da se pri športni vadbi najprej uporabljajo osnovne lokomocije, med katere uvrščamo:

- plazenja (trup je v stiku s podlago) in lazenja (v stiku s podlago so le roke in noge),
- hojo in tek,
- plezanja,
- skoke (v daljino, višino in globino) in
- padce.

Načeloma so manipulacije mlajša gibanje kot lokomocije, saj so se razvile šele potem, ko je človek prešel na dvonožno hojo in je pri svojem delu začel uporabljati zgornje okončine. Za izvedbo manipulacij je potrebno natančnejše uravnavanje gibanja, kar je pogojeno z izdelavo zahtevnejših gibalnih programov. Manipulacije so v glavnem vezane na upravljanje (ravnanje) z različnimi predmeti ali opravljanje del s posameznimi telesnimi segmenti (Pistotnik idr., 2002).

Med osnovne manipulacije spadajo:

- meti in lovljenja predmetov,
- udarci in blokade udarcev,
- prijemi.

Osnovna sestavljena gibanja:

- potiskanja (sila pred objektom) in vlečenja (sila za objektom),
- dviganja in nošenja.

Uporabnost naravnih oblik gibanja:

- ogrevanje,
- razvoj motoričnih sposobnosti (moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost, gibljivost),
- pridobivanje gibalnih informacij in utrjevanje gibalnih spretnosti,
- psihofizična umiritev.

Pomen naravnih gibanj:

- življenjsko uporabna gibanja,
- izboljšanje kakovosti življenja,
- osnova za športno dejavnost.

Pišot in Jelovčan (2006) omenjata, da se naravne oblike gibanja lahko izvajajo:

- elementarno, v osnovnih oblikah, v olajšanih in oteženih razmerah (premagovanje naravnih in umetnih ovir),
- tako, da jih popestrimo in otežimo z uporabo drobnih rekvizitov (kolebnica, žoge, palice, …) in drugih pripomočkov ali pomožnih in glavnih orodij (klopi, skrinje, bradlje, krogi, …),
- z uporabo elementarnih iger s preprostimi in z zahtevnejšimi oblikami gibanja.

Primeri:

• HOJA na različne načine (prosta hoja, hoja po prstih, hoja štirinožno, s prisunskimi in križnimi koraki, korakanje z visokim dviganjem kolen/nog, hoja čepe, preko ovir, med ovirami, v sklenjeni koloni, hoja po različnih orodjih, po ravnih in neravnih tleh, po strmini, po stopnicah, v vse smeri (levo, desno, naprej, nazaj, diagonalno, bočno, navzgor, navzdol), hoja po kolenih, v vseh letnih časih (po travi, po vodi, listju, snegu, ledu, …), po različnih površinah – po plastični masi, parketu, …)

• TEK na različne načine – podobne vaje kot pri hoji, različne elementarne igre (lovljenja, skupinski teki brez in z menjavo mest, tekalne igre, štafetne igre itd.), tek iz različnih štartnih položajev, po poligonu, …

• PLAZENJA na različne načine: prosto (z rokami in nogami), ki je osnovna gibalna oblika v igrah; prsno, hrbtno, s pomočjo rok, nog in trupa, naprej, vzvratno, bočno, naprej, nazaj, vstran, po ravni ali poševni površini, po tleh, po klopi, po naklonu navzgor, navzdol, skozi različne oblike in barve ovir (trikotnik, kvadrat, različni tuneli itd.), pod ovirami, čez ovire, z rekviziti (z žogo v roki, z obročkom na glavi, …), v sodelovanju s sovrstnikom (pod rokami, med nogami, pod telesom), kotaljenje

(naprej, nazaj, po strmini navzdol, z deli telesa v različnih položajih (roke iztegnjene, noge pokrčene, v parih itd.), oponašanje živali (kača, črvi, gosenice, …).

• LAZENJA – gibanja so podobna vajam plazenja. Za popestritev lazenj pa lahko oponašamo še naslednje živali: tjulenj, medved, žaba, …

• PLEZANJA: po različnih orodjih - letvenik, lestev, lestvenik, vrv, mornarska lestev, žrdi, drog, plezalna steni, po drevesu, …).

• SKOKI, POSKOKI: po eni nogi, sonožno, na mestu, v gibanju, v daljino, v globino, v višino, naprej, nazaj, z mesta, z zaletom, bočno, s pomočjo rekvizitov (v obroče, po krogcih, s črte na črto, čez palice), čez kline lestve, s pomočjo male ponjave, čez kolebnico, čez elastiko – z mesta, z zaletom, enonožno, sonožno itd.

• POTISKANJA in VLEČENJA – potrebno je poskrbeti za varnost!
Oblike potiskanja: čelno potiskanje s prijemom za ramena, hrbtno potiskanje, hrbtno in čelno potiskanje v sedu, potiskanje polivalentnih blazin različnih oblik pred seboj (potiskanje samo z rokami, samo z nogami ali celim telesom), potiskanje oz. kotaljenje velike žoge.
Oblike vlečenja: vlečenja stoje z različnimi prijemi (za dlani, za dlani križno, viličast prijem za podlahti, križni viličasti prijem za podlahti, ki je najvarnejši), vlečenja sede, vlečenje vrvi v skupini, vlečenje polne vreče za seboj, vlečenje vrvi, ki je enem koncu privezana na drog, vlečenje in potiskanje sovrstnika ali učitelja (za roke, noge, ramena).

• DVIGANJA IN NOŠENJA – paziti na varnost, poskrbeti, da vaje niso pretežke za vadeče, da ne pride do poškodb. Vaje: »samokolnica«, »konjiček«, »nevesta«, nošenje »ponesrečenca«, … Prenašanje predmetov, pomoč pri postavljanju in pospravljanju športnih pripomočkov in igral.

5.2.2 Gimnastične vaje

Pistotnik navaja (2003), da so gimnastične vaje (kasneje GV) smotrno sestavljeni gibi rok, nog, trupa in glave, ki imajo lokalen vpliv na gibalni ustroj človeka. V športu so eno izmed osnovnih sredstev za razvoj in ohranjanje gibalnih sposobnosti, sredstvo za pripravo telesa na neko aktivnost, večji napor in mišično sprostitev. Glede na učinek jih delimo na: raztezne GV (z njimi se funkcionalna sposobnost mišice ohranja, ker ohranjamo elastičnost mišice, dolžino in gibalno sposobnost telesa oz. mišic – mišica mora biti sproščena, raztegov pa ne izvajamo vedno do maksimuma, če pa že, s tem razvijamo gibljivost mišic), krepilne GV (z njimi krepimo telo oz. povečamo mišično maso in moč) in sprostilne GV (z njimi skušamo doseči biološki,

naravni položaj mišičnih pripojev, zmanjšamo napetost v mišici in celotnega telesa, omočimo boljši pretok krvi, pospešimo obnavljanje mišic, ker se odpadne snovi z dobrim pretokom krvi izločajo – hitrejša regeneracija).

Delitev gimnastičnih vaj po kriteriju uporabe pripomočkov:

- proste GV,
- GV v parih,
- GV s športnimi rekviziti (žoga, kolebnica, elastika, obroč, palica, uteži, …),
- GV s pomožnimi (koza, skrinja, letvenik, …) ali glavnimi orodji (gimnastična orodja).

Kompleksi GV so načrtno izbrane skupine GV, prirejene za potrebe določenih skupin ljudi, posameznikov:

1. komleks GV za splošno ogrevanje,
2. komleks GV za specialno ogrevanje,
3. komleks GV za razvoj gibljivosti,
4. komleks GV za razvoj moči,
5. komleks GV za mišično sprostitev,
6. komleks GV za razvoj aerobnih sposobnosti (srčnožilne – dihalne sposobnosti),
7. komleksi GV s posebnimi cilji (medicina, kineziologija, fizioterapija, ortopedija, …).

Primeri:

Kompleks prostih GV za splošno ogrevanje:

1. kroženje z rokami naprej, nazaj 8x,
2. odkloni trupa v levo, desna roka nad glavo 8x v desno, 8x v levo,
3. suki v predklonu 8x,
4. kroženje z boki v obe smeri 8x,
5. kroženje s koleni v obe smeri 8x,
6. izpadni koraki naprej 8x z vsako nogo,
7. predkloni v sedu raznožno v paru – sedita en proti drugemu, držita za roke, en otrok se nagne nazaj in s tem potegne drugega proti sebi,
8. počepi 8x,
9. dviganje trupa 10x,
10. dviganje rok in nog v leži na trebuhu 10x,
11. sonožni poskoki iz čepa 8x,
12. sproščanje telesa (stresanje rok, trupa in nog).

Kompleks GV za specialno ogrevanje (gimnastika – preval naprej):

1. kroženje z glavo v obe smeri 10x,
2. kroženje z dlanmi v odročenju dol not in ven 10x,
3. mačji hrbet 10x,
4. povaljka (povaljajo se iz seda nazaj in naprej do seda) 10x.

Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje v parih s športnim pripomočkom – žogo (Pistotnik, Pinter in Bučar, 2003):

1. predaja žoge z zasuki,
2. predaja žoge med nogami in nad glavo,
3. predaje žoge med kroženjem trupa,
4. zamahi z nogo v zanoženje do žoge,
5. suvanje žoge s prsmi,
6. dvigi trupa s podajami,
7. zakloni s podajami,
8. bočni preskoki žoge,
9. tehtanje.

5.2.3 Elementarne igre

Elementarne igre Pistotnik (2004) opredeljuje kot nadgradnjo naravnih oblik gibanja oz. kot igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja oz. motorike z možnostjo prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam. Le-te predstavljajo najpomembnejše sredstvo za sproščen in neagresiven razvoj motoričnih sposobnosti in pridobivanje gibalnih spretnosti. Vadeče seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja ipd.), kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo. Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije, ker lahko z njihovo pomočjo posamezniku omogočijo lažje vključevanje v družbo, uravnavanje njegovega obnašanja in čustvovanja v različnih življenjskih okoliščinah. Po vsebini in zahtevnosti so najenostavnejše igre za otroke in njim hitro razumljive.

Elementarne igre v pripravljalnem delu vadbene enote

Igre v uvodnem delu vadbene enote so namenjene ogrevanju ter psihični in fizični pripravi za nadaljnje delo. Priporočljivo je, da so igre čim bolj zabavne in živahne ter da vadeče čim bolj motivirajo za aktivnosti v glavnem delu vadbe. Med te igre spadajo razne oblike lovljenj, skupinski teki z izmenjavo mest in tekalne igre.

IGRE LOVLJENJA

- »Toč«

Nekoga določimo za lovca, ki ima Toč (to pomeni, da je on lovec, ki lovi ostale). Njegova naloga je, da toč z dotikom preda enemu od ostalih vadečih, ki postane lovec. Otroke motiviramo lahko s tem, da je zmagovalec tisti, ki ni bil nikoli lovec oz. je lovil najmanjkrat.

- Šaljivi lov

Spet določimo lovca, ki skuša ujeti otroke in se jih dotakniti na čim bolj neobičajno mesto na njihovem telesu, npr. dotik na nogi, roki, ramenu. Ujeti otrok postane lovec, dotedanji se pridruži ostalim vadečim. Novi lovec se mora med lovljenjem držati za mesto na telesu, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec. Ulov lovca, ki se ni držal za dotaknjeno mesto, ne velja.

- Bratec reši me

Lovec mora ujeti vse vadeče. Ulovljeni se na mestu vstavijo in se postavijo v razkoračno stojo. Kličejo »bratce« na pomoč. Rešijo jih tako, da splezajo pod nogami. Igre je konec, ko so ujeti vsi vadeči. V naslednji igri lovi tisti, ki je bil zadnji ujet.
Možnosti: Določimo več lovcev, spremenimo način reševanja (npr. dotik določenega dela telesa, narisati krog okoli ujetega, …), različni položaji ujetih (sed, čep, leža, …).

- Različna lovljenje v parih na različne načine in/ali z različnimi pripomočki

Lovi lahko samo eden v paru, lahko lovita oba, lahko lovi en par ali več parov, lahko uporabljamo razne pripomočke (trak, teniška žogica, palica, balon, …).

- Lov po črtah

Določimo lovca, ki ima v rokah teniško žogico (lahko tudi kakšen drug pripomoček). Gibanje vadečih je dovoljeno samo po črtah (lahko so črte označenih igrišč, lahko jih narišemo, označimo s trakom, …). Ulovljeni postane nov lovec, ki lahko ulovi kogarkoli, razen prejšnjega lovca.

- Kitajski zid

Določimo polje in s črto označimo sredino. Določimo lovca (»Kitajec«), ki se lahko giblje samo po tej črti. Na učiteljev znak vadeči stečejo na drugo stran igrišča. »Kitajec« jih skuša čim več ujeti z dotikom. Ujeti nato pomagajo pri lovljenju ostalih. Zadnji ujeti postane »Kitajec« v naslednji igri.
Možnosti: »Kitajci se morajo na črti držati za roke.

- Zmajeve glave

Določimo enega lovca »Zmaja«. Ko ulovi prvega, se primeta za roke in lovita naprej. Ko je drugi ujet, se prime »Zmaja« za drugo roko – nastane zmajeva glava. Vsi naslednji naredijo kolono (zmajev rep) za »Zmajem« s prijemom za ramena. Zadnji ujet postane novi »Zmaj«.
Možnosti: lahko določimo več lovcev, ki tekmujejo med seboj, kdo bo imel daljši rep.

- Veriga

Na začetku igre določimo enega lovca, vsak, ki je ujet se prime z lovcem za roko, ko je ujet naslednji od otrok, se prime za roko s prvim ujetim itn. Veriga se med lovljenjem ne sme pretrgati.

- Lovec, volk in Rdeča kapica

Otroke razdelimo v trojke in določimo vloge: eden je lovec, drugi volk in tretji Rdeča kapica. Lovec lovi volka, volk lovi Rdečo kapico, Rdeča kapica lovi oz. išče lovca, da bi se skrila pred volkom. Kdor prvi ujame žrtev, je zmagovalec. Vloge potem zamenjamo.

- Lokomotiva

Trije otroci postanejo lokomotive. Vsaka si želi uloviti čim več vagonov, zato lovi otroke, ki bežijo pred njo. Vsak ujeti igralec se pridruži svoji lokomotivi in ji pomaga loviti. Ko so ujeti vsi igralci, preštejemo vagone in skupina, v kateri jih je največ, zmaga. V naslednji igri so lokomotive tisti igralci, ki so bili zadnji ujeti.

- Dan in noč

Vadeče razdelimo v dve enako številni skupini, ki si stojita čelno nasproti v dveh vrstah. Med obema vrstama je približno 2 metra prostora. Ena skupino poimenujemo »dan«, drugo »noč«. Na ukaz »dan« ali »noč« otroci, ki so v imenovani skupini, stečejo naproti drugi in skušajo ujeti čim več njenih članov. Člani druge skupine poskušajo pobegniti nazaj prek svojega polja do zadnje črte igrišča, kjer lovljenje ni več dovoljeno. Za mejno črto mora biti zaradi varnosti dovolj prostora za iztek. Nasprotniki, ki jih je poklicana skupina ujela do mejne črte, se pridružijo novi skupini. Po večkratnem lovljenju zmaga skupina, v kateri je več otrok.

- Pomagaj prijatelju

Določimo lovca, ostali se prosto gibljejo, eden od njih ima v posesti žogo. Naloga lovca je uloviti vadečega z žogo. Vsi ostali mu pomagajo, tako da ulovijo žogo, če mu jo le-ta poda. Če je bežeči z žogo ujet, postane novi lovec.

- Lov z zadevanjem z mehko žogo

Vadeči prosto tečejo po prostoru. Tisti, ki ujame žogo, se mora na mestu zaustaviti in poskuša zadeti enega od vadečih. Tisti, ki je zadet, dobi kazensko nalogo (npr. 5

počepov, 5 poskokov, 5 vojaških vaj, …). Če vadeči žogo ujame, se reši in lahko on zadane ostale.

SKUPINSKI TEKI Z IZMENJAVO MEST

- Hitre menjave

Otroke razdelimo v dve ali več številčne enake skupine. Postavita se druga nasproti drugi za črto na nasprotnih straneh igrišča. Na učiteljev znak obe hkrati stečeta, zamenjata prostore in se postavita v začetni položaj. Skupina, ki prva stoji poravnana za črto, zmaga.
Možnosti: različni začetni položaji, različne oblike gibanja, gibanje z različnimi rekviziti (npr. kotaljenje, vodenje žoge brez in z rekvizitom – kijem, palico itd.).

- Menjava gnezd

Otroke razdelimo v 4 skupine. Potrebujemo 4 blazine, vsako postavimo v svoj kot. Vsaka skupina stoji na svoji blazini. Mesti lahko zamenjata 2 ali vse skupine hkrati, razdalje pa morajo biti za vse skupine enake. Zmaga skupina, ki prva pride do naznačenega mesta in se postavi na blazino.

TEKALNE IGRE

- Potres, poplava, avion

Otroci prosto tekajo po prostoru. Na klic »potres« se morajo postaviti ob zid/steno pod streho, na klic »poplava« splezajo na razna igrala, na klic »avioni« se uležejo na tla.

- Poišči si prijatelja

Otroci prosto tekajo po igrišču. Ko vodja igre zakliče število tri ali katero drugo število, se otroci skušajo združiti v skupine po tri oz. toliko, kolikor jih pač število zahteva. V skupini se držijo za roke, dokler vodja ne preveri stanja na igrišču in da znak za ponovni tek. Otrok, ki ne najde skupine, ki bi se ji lahko pridružil, dobi črno piko. Zmaga tisti, ki po večkratnih ponovitvah igre ni dobil nobene črne pike oz. ki jih je zbral najmanj.

- Lov za žogo

Vadeči se poljubno razvrstijo po prostoru. Na sredini telovadnice so v majhen krogu, ki je označen z rdečo črto, postavljene žoge. Postavljene so tako, da se ena druge ne dotikajo in zavzemati morajo čim večjo površino kroga. Igra se prične tako, da vadeči na znak začnejo tekati po prostoru, na ukaz "Lov za žogo!" pa morajo čim prej priti do žog in si eno priboriti. En vadeči zmeraj ostane brez nje in zato dobi negativno točko. Pri tem, ko se vadeči prosto gibajo po prostoru, ne smejo tekati v neposredni bližini žog ali pa stati na mestu. V primeru kršenja pravil so vadeči kaznovani z

negativno točko. Na koncu pa zmaga tisti, ki ima najmanj oz. nobene negativne točke.

Različice:

- Sedaj vadeči na znak začnejo prosto tekati po prostoru vzvratno. Ostala pravila ostanejo ista. Možne napake so poleg tekanja v neposredni bližini žog ali postopanja na mestu še napačna smer gibanja. To se sankcionira enako kot v prejšnji igri. Zaradi drugačnega gibanja bodo vadeči v tej različici počasnejši, izboljšali pa bodo koordinacijo gibanja.

- Sedaj vadeči ne tekajo ampak lazijo po prostoru štirinožno naprej in tudi ko zaslišijo znak, morajo v istem gibanju do žog. Pravila igre ostanejo ista kot pri osnovni izvedbi. Zaradi drugačnega gibanja bodo vadeči v tej različici počasnejši in tudi utrudili se bodo prej. S tem gibanjem si bodo vadeči razgibali zapestja, kar je dobro za naslednji del vadbene enote (igra Med dvema ognjema, igranje rokometa). Razvijali bodo koordinacijo gibanja, saj je tek po vseh štirih koordinacijsko veliko bolj zahteven kot sam tek.

- Vsa pravila, možne napake in kazni so iste kot pri Različici 2, le da vadeči pred ukazom"Lov za žogo!" lazijo po vseh štirih vzvratno. Pri tej različici bodo vadeči imeli še več koordinacijskih težav kot pri prejšnji, saj je gibanje vzvratno zahtevnejše kot gibanje naprej.

- Pri tej različici pa voditelj določi pare, ki naj bi bili iste višine. Vadeča v paru se morata prijeti za roke in se skupaj gibati (tekati) po prostoru. Žoge so na istem mestu kot prej, le da jih je tokrat manj. Pari tekajo po prostoru in ponovno na ukaz "Lov za žogo!" stečejo do žog in jo pridržijo v rokah. En par ostane brez žoge in prejme negativno točko. Možne napaka je tukaj tudi ta, da se vadeča med gibanjem spustita, kar se seveda kaznuje z negativno točko. Pri tej različici se morata partnerja uskladiti, drugače lahko hitro pride do napak (negativne točke) in nepotrebnih poškodb (eden v paru hoče po žogo, ki je v levem, drugi pa po žogo, ki je v desnem delu kroga – v nevarnosti so mišice rok, lahko pride do natega mišic, …).

Elementarne igre v glavnem delu vadbene enote

Z elementarnimi igrami v glavnem delu skušamo vplivati na razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, z njihovo pomočjo posredovati oz. utrjevati določene gibalne informacije (pridobivanje gibalnih spretnosti oz. znanj). Z njimi tudi razvijamo sodelovanje v skupini, vztrajnost, spoštovanje dogovorjenih pravil … Pri izboru iger

moramo vedeti, kaj želimo z igro doseči in na kaj želimo z njo vplivati. V to skupino iger sodijo štafetne, moštvene in borilne igre.

RAZLIČNE ŠTAFETNE IGRE

- Navadna štafeta

Otroke razdelimo na enako številčne in čim bolj izenačene skupine. Vsaka skupina v koloni stoji za označeno črto, prvi ima v rokah štafetno palico, teniško žogico, trak, … Na znak prvi v skupini steče okoli cilja na drugi strani igrišča oz. okoli označene točke (do črte, stožca, kija, stojala, obroča, …) in nazaj do svoje skupine. Predmet preda naslednjemu v skupini iz roke v roko, potem se mora postaviti na konec kolone. Zmaga tisti, ki pravilno preda vse predaje in ki postavi ravno kolono kot na začetku igre.

- Različice

Tek v parih, trojkah, dodatne naloge (tek do črt (najprej do najbližje in nazaj, do naslednje in nazaj in do zadnje in nazaj) in ovire na poti do označene točke in nazaj, različni štartni položaji in končni položaji, štafete okrog igrišča, različni načini gibanja (sonožni, enonožni poskoki, hoja/tek po vseh štirih, tekma žab, zajčkov, tekma samokolnic itd.) brez ovir, okrog ovir, pod ovirami, skozi ovire, različni poligoni, …

- Verige

Otroci so razdeljeni v tri kolone in se držijo za roke tako, da podajo levo roko otroku pred seboj, desno pa tistemu za seboj. Med tekmovanjem se ne smejo spustiti. Kolone stojijo za štartno črto igrišča. V igrišču so pred vsako kolono, v razmiku po 7 m, postavljena tri stojala. Na znak kolone otrok stečejo proti stojalom, vijugajo med njimi, obtečejo zadnje stojalo, vijugajo med stojali nazaj proti izhodišču in se postavijo v začetni položaj. Kolone tekmujejo med seboj, katera bo hitreje opravila nalogo.

MOŠTVENE IGRE

- Med dvema ognjema

Igralna površina ima obliko pravokotnika, ki ga črta na sredini deli na dva dela. Vadeče razdelimo v dve skupini in sami si potem izberejo kapetana, ki se postavi za zadnjo črto igrišča na nasprotni strani polja, v katerem so njegovi soigralci. Igralci moštva, ki imajo žogo, poskušajo z medsebojnim podajanjem žoge prek nasprotne polovice ustvariti ugoden položaj za zanesljiv zadetek igralca v nasprotnem moštvu. Kdor je zadet tako, da se žoga po odboju dotakne tal, mora zapustiti igralno polje in se pomakniti za zadnjo črto, kjer pomaga svojemu kapetanu. Če vadeči žogo ulovi ali če ujame odbito žogo kateri od soigralcev, preden le-ta pade na tla, zadetek ne velja, moštvi pa zamenjata vlogi. Vadeči lahko držijo žogo samo 5 sekund. Vsak je lahko zadet samo enkrat, kapetan pa dvakrat. Navadno pride v igralno polje takrat, ko so

vsi njegovi soigralci že izločeni, lahko pa tudi prej. Zmaga moštvo, ki ima na koncu več učencev v polju oziroma tisto, ki je prej izločilo vse svoje nasprotnike. Za to igro so pomembne določene sposobnosti (koordinacija, natančnost zadevanja, hitrost reakcije, pozornost ter taktično mišljenje). Te sposobnosti pa mora imeti razvite tudi dober rokometaš oz. rokometašica in prav zato sva si izbrali to igro, saj se nama zdi, da je ena izmed najprimernejših pred igranjem rokometa.

- Žoge na nasprotnikovo polje

Vsaka skupina otrok je na svoji polovici igrišča. Sredino označimo s kredo, s klopmi, z odbojkarsko mrežo, … in nanjo položimo več žog. Naloga vadečih je poslati v nasprotnikovo polje čim več žog. Zmaga skupina, ki ima na koncu igre manj žog na svoji strani.

- Zaporedne podaje

Otroke razdelimo v dve skupini. Z žrebom določimo katera skupina bo imela žogo in začela z igro. Naloga moštva je doseči določeno število zaporednih podaj (odvisno od starosti otrok, mlajši npr. 6 podaj, malo starejši 10 podaj) brez vmesnih prekinitev, kar jim prinese eno točko. Nasprotno moštvo skuša žogo prestreči, to lahko stoji samo, ko žoga ni v posesti nikogar. Zmaga moštvo, ki doseže višje število točk.

BORILNE IGRE

- Petelinji boji

Otroke razdelimo v pare, tako da sta nasprotnika v paru približno enako težka in visoka. Pari se poljubno razkropijo po igrišču, pri čemer pazijo, da si niso preblizu drug drugemu. Borca (petelina) se v stoji na eni nogi postavita čelno nasproti in prekrižata roke na prsih. Na znak pričnejo vsi vadeči z borbami. Borci skačejo po eni nogi in se čelno (s prekrižanimi rokami) zaletavajo drug v drugega. Nasprotnika skušajo spraviti iz ravnotežnega položaja tako, da bi moral stopiti še na drugo nogo. Kdor stopi na tla z drugo nogo ali se tal z njo samo dotakne, je premagan. Borbo istih parov večkrat ponovimo, zmaga pa tisti član para, ki ima več zmag.

- Borbe na blazini

V prostoru položimo na tla več blazin, ki predstavljajo mesta za borbo. Otroke razdelimo v pare. Na vsako blazino poklekne en par, ki se na znak prične boriti za prostor na njej. Z vlečenjem in potiskanjem skušajo borci spraviti nasprotnika do tega, da bi se s katerim koli delom telesa dotaknil tal ob blazini in tisti je poraženec igre. Prijemi za vrat, glavo in obleko niso dovoljeni, prav tako ne ščipanje, žgečkanje, praskanje, grizenje ter dvigovanje in prenašanje nasprotnika.

- Borbe na nizki gredi

Igra je zelo podobna petelinjim bojem, le da se vadeči bojujejo na nizki gredi v stoji na obeh nogah. Vadeča sta postavljena čelno eden proti drugemu, držita se za roke in poskušata nasprotnika spraviti iz ravnotežnega položaja tako, da stopi z eno nogo ali obema na blazino, ki je postavljena pod gredjo zaradi varnosti. Kdor stopi na tla, je premagan. Borbo istih parov večkrat ponovimo, zmaga pa tisti član para, ki ima več zmag.

Elementarne igre v zaključnem delu vadbene enote

S temi igrami skušamo vadeče po napornejši vadbi umiriti – psihofizična umiritev pomeni tako telesno (znižanje pulza, umiritev dihanja, ohlajanje telesa ipd.) kot tudi duševno umiritev (umiritev razburjenja in tekmovalnega žara). Zato mora biti dinamika celotnega gibanja majhna, večje mišične skupine naj se ne vključujejo preveč dinamično, igre naj udeležence čustveno ne burijo preveč, čeprav mora čustvena zavzetost biti prisotna, drugače ne moremo govoriti o igri. Med igre v zaključnem delu vadbene enote uvrščamo mirne igre, igre ravnotežja, natančnosti in hitre odzivnosti (Pistotnik, 1993).

IGRE RAVNOTEŽJA

- Hoja po črti, vrvi (ravni, vijugasti) na različne načine (naprej, bočno, nazaj).

- Hoja po klopi, nizki gredi brez ali z dodatnimi nalogami, brez in s raznimi pripomočki.

- Vzpostavljanje ravnotežja na t.i. ravnotežni deski, ravnotežnem krožniku, deski na vzmeteh, velikih žogah, na hoduljah.

- Nošenje palice na dlani ali prstih čim dalj časa.

IGRE PRECIZNOSTI

- Zadevanje tarče z meti, kotaljenjem in streljanjem žoge oz. z drugimi pripomočki.

- Kavboji

V vrsto postavimo kije ali žoge, ki predstavljajo krave. Otroci so kavboji, ki mečejo laso (obroče) in poskušajo ujeti kravo. Vsi stojijo za črto, ki je oddaljena od krav približno 2 metra.

- Žogo pod most

Otroke razdelimo v več manjših skupin. Vsaka stoji v koloni z razkoračenimi nogami. Prvi v koloni ima žogo, ki jo mora zakotaliti pod nogami proti zadnjemu v koloni. Zadnji mora žogo ujeti in z njo steče na začetek svoje kolone. Če se žoga pod mostom zatakne, vstavi, jo otroci ponovno zakotalijo, da ta pride do zadnjega v koloni. Igra traja tako dolgo, da se vsi igralci zvrstijo na čelu kolone.

IGRE ORIENTACIJE V PROSTORU

- Vijuganje med različnimi pripomočki z zavezanimi oz. zaprtimi očmi, npr. kiji, stojala, stožci, …

- Slep do tarče

Tarče različnih velikosti pritrdimo na steno. Otroci se postavijo za črto in se z zavezanimi očmi z iztegnjenim kazalcem premikajo proti tarči. Kdo bo s prstom zadel notranji, kdo srednji in kdo zunanji krog?

- Otroka v paru

Otroka v paru si stojita drug nasproti drugemu in držita rutico, tako da je močno napeta, eden izmed njiju zamiži, drugi pa ga počasi vodi po prostoru. Otrok lahko prijatelja, ki miži, usmerja tudi z besedami.

IGRE HITRE ODZIVNOSTI

- Igra Hip – hop

Na znak hop morajo vadeči počepniti, na znak hip pa stati na nogah (stoja na nogah).
Možnosti: zamenjamo ukaze (hop – stoja, hip – počep), zamenjamo naloge (hop – stoja na desni, hip – stoja na levi nogi).

- Kipar oblikuje kipe

Izberemo kiparja, ki se postavi na drugo stran igrišča, do 10 m stran od skupine, ki ji kaže hrbet. Ko se kipi pomikajo proti njemu, kipar izgovori: »Kipar dela kipe!« ter se sunkovito in čim hitreje obrne. Kipi morajo v tistem trenutku obstati kot kipi v trenutnem položaju. Kogar kipar vidi v gibanju ali se v tistem času premakne, se mora vrniti na začetek. Tisti, ki prvi pride do kiparja, postane novi kipar. Različice: kipi lahko delajo samo določeno število korakov; kipi morajo obstati v smešnih položajih.

5.2.4 Atletska abeceda

Atletske aktivnosti (teki, skoki, meti) so naravne in temeljne gibalne aktivnosti. Na žalost pa so nekateri otroci tako slabo motorično sposobni, da ne znajo niti pravilno teči. Zato na treningih v telovadnici kot tudi na prostem izpopolnjujemo tehniko teka s sledečimi vajami:

- nizki, srednji in visoki skiping,
- hopsanje,
- kratki poskoki oz. jogging poskoki ali »indijanski poskoki«,
- striženje,
- tek s poudarjenim odrivom,
- tek z udarjanjem pet nazaj.

Te vaje so za 5-letne otroke koordinacijsko zelo zahtevne, kljub temu pa seznanimo z njimi. Bolj nadarjeni jih osvojijo zelo hitro, manj sposobni pa seveda potrebujejo več časa, truda in potrpežljivosti.

Otroke učimo tudi pravilnega štartnega pospeška z naslednjimi nalogami:

- visoki štart (na mesta, strel oz. plosk ali žvižg),
- štartna povelja,
- nizki štart (na mesta, pozor, hop).

S temi vajami izboljšujemo hitrost odzivanja na štartni znak in koordinacijo gibanja.

Izvajamo tudi elementarne oblike skokov, namenjene pridobivanju skakalnih izkušenj in oblikovanju trdne skakalne podlage:

- skok z mesta,
- sonožni poskoki (npr. na blazino, švedsko skrinjo …),
- mnogoskoki (sonožni, enonožni),
- skoki v globino,
- skoki s sonožnim odrivom z mesta v daljino in globino,
- skok z zaletom.

Vsebina elementov atletske motorike:

- tekalne igre na prostem in v telovadnici,
- štafetne igre,
- skupinski teki z izmenjavo mest,
- vadba elementarnih oblik metov,
- atletski poligoni,
- vadba elementarnih oblik skokov.

Primeri dejavnosti, ki jih izvajamo:

- koordiniran in sproščen tek pri nizki hitrosti,
- tek z visokega in nizkega štarta, naprej in vzvratno,
- štart iz različnih netipičnih položajev (kleče, čepe, sede, leže, s hrbtom naprej, sed »po turško«, …) in prehod v tek,
- skok z mesta v daljino,
- več povezanih zaporednih skokov (sonožno, po eni nogi, iz noge na nogo),
- tekalne igre,
- tek v krogu telovadnice, označene s črto, stožci, drugimi označbami, število krogov povečujemo, merimo lahko čas,
- tek čez drn in strn, skupaj s trenerji.

Pri najmlajših otrocih Pišot in Jelovčan (2006) opozarjata, da ne smemo izhajati iz rezultata kot merila za otrokove sposobnosti, vendar zagotavljata, da bodo otroci dosegli zanesljivo boljše »rezultate« tudi pri ostalih športih, če bodo znali pravilno teči, skočiti ali metati.

5.2.5 Gimnastika

Osnove gimnastike so s svojo pestro uporabo gimnastičnih elementov za otroke pomembne za izgradnjo gibalnih vzorcev, ki se nadgradijo v gibalne stereotipe. Pri 3-letnem otroku so to plazenje, lazenje, kotaljenje, pri 6-letnem že preval naprej–nazaj, v 3. In 4. razredu pa že kombinacije kot npr. stoja–preval (Pišot in Jelovčan, 2006).

Vadbo začnemo vedno najprej s pripravljalnimi vajami (namen le-teh je pridobiti začetne gibalne izkušnje, ki so potrebne za uspešno učenje akrobatskih elementov), sledijo predvaje (gimnastične prvine učimo po indirektni oz. analitični metodi, tj. po korakih, npr. pri prevalu povaljka po hrbtu naprej–nazaj, postavitev rok in nog itd.), učenje ključne prvine, potem utrjevanje in popestritev prvine, šele nazadnje je prvina zrela, da jo vključimo v različne vaje oz. sestave. Pri pripravljalnih vajah in predvajah se ne zadržujemo predolgo, kajti njihov namen ni avtomatizirati gibanje, temveč koristiti transfer pri končni izvedbi.

Primeri pripravljalnih vaj:

- različne oblike kotaljenj
    - okoli vzdolžne osi z različno postavljenimi rokami (ob telesu, vzročene), skrčeno (ni pa udobno), v parih z držanjem za gležnje, z držanjem za roke -> razvijamo koordinacijo in orientacijo v prostoru,
    - kotaljenje na trebuhu

- ladjica (roke odročene, vzročene – težja oblika) -> zelo dobra vaja, s katero razvijamo moč hrbtnih in glutealnih mišic, kar izboljšuje telesno držo,
- prijem za gležnje -> test gibljivosti,

- različne oblike gibanj po vseh štirih – ne smemo hiteti, najprej hodimo, šele potem tečemo, na koncu lahko tudi tekmujemo
  - hoja po vseh štirih naprej, nazaj in medvedja hoja (ista roka, ista noga) -> zadnji dve vaji sta težji, izredno dobri za razvijanje koordinacije,
  - zajčji poskoki in »rakec« -> trpi ramenski obroč, hrbtne in trebušne mišice, razvijamo moč in koordinacijo, zelo dobra predvaja za stojo in premet v stran, ker se mečemo na roke,

Slika 1: *»Gosenica« (štirinožna hoja v skupini s prijemom za gležnje).*

- različna nošenja (samokolnica, »štuporamo«, nošenja na rokah (stolček), nošenje mrtvaka
  -> krepimo predvsem noge, tudi hrbtne, trebušne mišice in glutealne mišice,
- različna vrtenja (posamezno, v parih, v trojicah, …) -> razvijamo ravnotežje,
- različna preskakovanja (preskakujemo orodja, pomožna orodja, svoj par, čez ovire, preskakujejo več zaporednih kotalečih živih ovir – razvijanje preciznosti, iz blazine na blazino itn.),
- različna poskakovanja (poskakovanje v koloni sonožno – razvijanje ritma in sodelovanja v skupini; poskakovanje v koloni po eni nogi, druga je prednožena, prijem pod kolenom – ena od težjih vaj poskakovanja (noge padajo dol, vadeči se vlečejo za noge in ramena, potrebno je veliko moči); poskakovanje v koloni z eno zanoženo nogo, držijo se za gležnje – lažja vaja od prejšnje),
- hoja po kolenih -> razvijanje ravnotežja; ko to obvladajo, se primejo za gležnje.

Bazične prvine na parterju (akrobatika) in njihov namen:

- stoja na lopaticah
  - vaja koordinacije, moči in ravnotežja; prva gibalna izkušnja, pri kateri skuša učenec obvladati svoje telo v položaju z glavo navzdol, prva predvaja za stojo na rokah,
- preval naprej
  - prvina orientacije v prostoru in koordinacije (amortizacija pri padcih, kar je zelo pomembno tudi pri smučanju,
- preval nazaj
  - razvijamo orientacijo, koordinacijo in tudi moč ter ravnotežje,
- premet v stran
  - s prvino razvijamo koordinacijo, moč in ravnotežje, tudi preciznost, če jo izvajamo po črtah (narišemo oznake za pravilno postavitev dlani in stopal),
- stoja na rokah
  - kompleksna vaja koordinacije, moči in ravnotežja,

Slika 2: Stoja na rokah z asistenco.

- razovka
  - predvsem prvina ravnotežja in moči – statična moč; izredno dobra vaja kot preventivno sredstvo za pravilno držo.

Zelo važno je, da vaditelji, učitelji in trenerji poznajo pravilno tehniko elementov, da hitro prepoznajo napake in jih pravočasno odpravljajo. Zelo pomembno je tudi varovanje oz. asistiranje, da se vadeči počutijo varne in da ne pride do poškodb.

Vaje za utrjevanje in popestritev:

- več zaporednih prevalov,

- prevali po zarisanih črtah, v verigi eden za drugim, med ali čez različne ovire,
- mali tank z asistenco,
- kratke sestave s prevali,
- »vožnja kolesa«,
- stoja - preval z asistenco,
- poskoki v koloni sonožno, po eni nogi, z nogo nazaj,
- valjar – otroci na tleh se valjajo, tisti, ki leži na njih, se potegne ob vsakega, da pride do konca kolone,
- metanje klade,
- vrtiljak,
- različni poligoni.

Orodna gimnastika

Bradlja:

- vese (prosta/vesa spredaj, vesa v zgibi), vese s premikanjem rok v smeri naprej in s premikanjem rok in nog v smeri naprej (mešana vesa),
- opore (spredaj, zadaj, jezdno),
- zavesa v podkolenih,
- vzmik (je prehod iz katerekoli vese v oporo z nogami naprej) z asistenco,
- premah z asistenco,
- ročkanje,
- zib naprej, nazaj oziroma kolebanje.

Gred:

- različne oblike hoje (navadna, v vzponu (po prstih), bočna hoja, križno naprej, nazaj, z iztegovanjem nog naprej, hoja v čepu, štirinožno,
- plazenje pod in po gredi,
- različne oblike poskokov in preskokov (preskakovanje levo in desno v opori čez gred, brez opore sonožno, iz noge na nogo),
- seskok na mehke blazine.

Naskoki, preskoki, doskoki in skoki v globino:

- naskoki in doskoki na/iz nizke gredi, koze, doskok mora biti mehak in zanesljiv, te mišične skupine se morajo zunanji sili, ki teži, da jih raztegne,
- globinski skoki z asistenco in brez (globino povečujemo), doskok na mehko blazino, lahko označimo mesto doskoka (narišemo krog, kvadrat, trikotnik, …).

Krogi:

- naskok z asistenco,
- vese (spredaj, vznosno, strmoglavo),

- kolebanje naprej, nazaj,
- seskok.

Mala in velika prožna ponjava:

- razvijamo orientacijo v prostoru, koordinacijo in odriv – odrivno moč,
- enonožni odriv od tal, skok na ponjavo na stegnjene, trde noge,
- sonožen odriv iz ponjave, roke pomagajo pri odrivu,
- osnovni skok, skrčka, raznožka, obrati.

5.2.6 Dejavnosti s športnimi pripomočki

Dejavnosti brez ustreznih športnih pripomočkov postanejo s časoma nezanimive, suhoparne, zato poskušamo otroke z uporabo le-teh dodatno motivirati.

DEJAVNOSTI Z ŽOGO

Motorika z žogo obsega tiste gibalne dejavnosti, ki predstavljajo temelj večine športnih iger z žogo. Te dejavnosti so izredno pomembne v zgodnjem starostnem obdobju, saj vplivajo na razvoj koordinacije, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijsko gibanje z žogo dodatno vpliva na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti reagiranja in situacijskega mišljenja. Moštvene dejavnosti z žogo in moštvene športne igre pripomorejo k razvijanju sodelovanja. Vplivajo na celostno strukturo motorike otroka in na ostale podsisteme psihosomatskega statusa.

Z žogo lahko:

- manipuliramo z rokami, nogami,
- žongliramo z vsemi deli telesa,
- jo zadržujemo v nekem položaju z vsemi deli telesa,
- upravljamo samostojno, v paru, v skupini, s prilagajanjem pogojev in starosti otrok,
- se gibljemo na različne načine kot so:
    - rokovanje in poigravanje,
    - nošenje,
    - kotaljenje,
    - vodenje,
    - podajanje,
    - odbijanje,
    - lovljenje in zaustavljanje,

    - meti in streli,
- izvajamo gibanja z eno ali več žogami.

Osnovne dejavnosti in primeri žoganj:

- poigravanje z različnimi žogami (po velikosti, teži, materialu, barvi, obliki, oprijemu oz. profilu), z različnimi deli telesa, brez ali s pripomočki (loparji, palice, …),
- domišljijsko igranje z žogami različnih barv, velikosti, teži, materialov,
- nošenje ene ali več žog na različne načine (brez, preko in pod ovirami),
- nošenje ene ali več žog do postavljenega cilja, v koš (žoge so različnih velikosti),
- kotaljenje ene ali več žog z roko, nogo, brez in z rekviziti (palica, kij itd.), do postavljenega cilja, naravnost ali okrog različnih ovir (kiji, stožci, …),
- kroženje žoge okoli telesa s preprijemi iz ene roke v drugo, menjaje okoli bokov, kolen in gležnjev; okoli bokov in skozi razkoračene noge z osmico,
- vodenje žoge z roko, nogo, okoli ovir ipd.,
- metanje različnih žog s kratkih razdalj, čim dalj, v steno, v označeno polje (zarisan krog na tleh, v koš dvignjen 10 cm od tal in več, …),
- met žoge s ploskom pred ujemom žoge; met žoge, nato obrat okoli lastne osi in ujem žoge,
- zadevanje različnih ciljev (mirujočih, v gibanju) z roko, nogo, brez in z rekviziti (palica, kij, lopar), ciljanje kegljev z različno velikimi žogami,
- odbijanje lahke žoge z eno ali obema rokama, z glavo, s koleni, brez in z rekviziti (loparjem, palico, kijem), v steno ali soigralcu,
- odbijanje lahke žoge z obema rokama ali z eno od tal in vodenje naravnost ali okrog ovir,
- podajanje in lovljenje različnih žog z eno ali obema rokama, na mestu, v gibanju, samostojno in v parih,
- podajanje in lovljenje žog posebnih oblik (večanje razdalje med metalcem in lovilcem žog),
- igrice in različne igre z žogo z različnimi načini gibanja,
- namesto žog lahko uporabimo tudi balone, vrečke napolnjene z rižem ali fižolom, leteče krožnike.

Primer moštvene igre z žogo:

Rokomet s prirejenimi pravili

Otroke razdelimo v dve skupini po 5 igralcev. Z žrebom določimo, katera skupina bo imela žogo. Prostor omejimo (polovica odbojkarskega igrišča). Na vsaki strani postavimo manjši gol. Dovoljen način gibanja igralca z žogo – igralec žogo drži v

rokah, z njo pa lahko naredi le 5 korakov, nato pa žogo podati enemu od soigralcev. Zmaga ekipa, ki doseže več golov.

DEJAVNOSTI S KOLEBNICO

- Različne hoje po in med kolebnicami,
- tek med kolebnicami,
- stopanje na kolebnico,
- različni poskoki in preskoki čez kolebnico,
- različna lovljenja s kolebnico,
- različna plazenja, lazenja in kotaljenja pod kolebnicami,
- plezanje po kolebnici oz. po debelejši vrvi,
- ustvarjanje s kolebnico (delanje vozlov, različnih likov, …),
- različna vlečenje kolebnice.

Primeri iger

1. ***Repki***

Vsak otrok ima svojo kolebnico, ki jo dvakrat prepogne in si jo zatakne za pas hlač – naredi si rep. S stožci označimo prostor. Vadeči prosto tečejo po prostoru, poskušajo ukrasti čim več repkov in pazijo, da ne izgubijo svojega.

Možnosti:

- Igra je končana, ko večina izgubi svoj repek.
- Kdor izgubi repek, ga mora 5x sonožno preskočiti, nato se vrne v igro.
- Tisti, ki izgubi repek, mora iz polja in lahko otrokom, ki so še vedno v označenem prostoru, poskušajo ukrasti repek.
- Igra je končana, ko v igri ostane samo eden od vadečih.
- Igro lahko izvedemo s krajšimi ali daljšimi repki.
- Lahko izberemo enega ali več lovcev, ki med seboj tekmujejo, kdo bo ukradel več repkov. Vsak otrok naj bo vsaj enkrat lovec.
- Kolebnice lahko zamenjamo s kratkimi vrvicami ali trakovi.

2. ***Vlečenje kolebnice oz. debelejše vrvi***

Otroke razdelimo v dve skupini. Vsaka kolona prime svoj del kolebnice. Na tleh označimo sredino (s črto, s kredo, ploščico), tako da sta obe strani od nje enako oddaljeni. Na znak začneta obe skupini vleči na svojo stran. Zmaga tista, ki prva potegne nasprotnika čez sredino.

3. Vrtiljak

Otroci stojijo v krogu. Vodja igre je na sredini kroga in se vrti s kolebnico. Otroci se s poskakovanjem izmikajo vrteči se kolebnici. Kogar zadane, mora iz igre.

Možnosti:

- Tisti, ki se ga kolebnica dotakne, zamenja vodjo.
- Kolebnico vodja vrti v obe smeri, enkrat v desno, nato v levo.
- Različni načini preskakovanja kolebnice: sonožni, iz ene na drugo nogo, bočna postavitev na kolebnico, vzporedna postavitev vadečih na kolebnico.
- Tisti, ki je zadet, mora izvesti kazensko nalogo.
- Prav tako tudi tisti, ki je napačno preskočil kolebnico.

DEJAVNOSTI Z OBROČEM

- Tek z obroči po prostoru (vozimo avto),
- vrtenje na zadnjici v obroču,
- vrtenje po eni nogi v obroču,
- stopanje iz obroča v obroč v teku v koloni,
- obračanje vodoravnega obroča med prsti naprej in nazaj, med obračanjem obroča otroci hodijo v različne smeri po prostoru,
- stopanje v obroče med hojo, roke se ob tej vaji menjaje krčijo in prožijo,
- roke so v odročenju, obroč otroci držijo v eni roki, ga preprimejo v vzročenju v drugo roko – znova v odročenje,
- obroč je na tleh pred nogami, sonožni skok v obroč, dvig obroča v vzročenje in zopet s počepom v prvotni položaj,
- zamah z obročem v bočni ravnini naprej in nazaj (Pišot in Videmšek, 2004).

Primeri iger:

1. Mačka in miške

Vsak otrok – miška ima svojo mišjo luknjo – obroč. V kotu ima svoj dom muca. Miške tekajo sem in tja prosto po prostoru. Ko se mačka prebudi in reče »mijav«, odhiti na lov, miške pa poskušajo zbežati v svoje luknje. Ko so vse miška v luknjici, gre muca nazaj v kot in ponovno zaspi.

Možnosti:

- Miške so lahko tudi vrabčki, ki prosto letajo po igralnem prostoru.
- Število obročev je enako številu otrok.
- Tri obroče odmaknemo iz igralnega prostora tako, da trije otroci ostanejo brez luknje.
- Določimo več muc (npr. štiri, vsaka spi v svojem kotu).

- Ujeta miška postane muca, muca pa miška.
- Ujeta miška pomaga loviti muci (Videmšek in Stančevič, 2004).

2. Krožna vadba z obroči

Otroke razdelimo v štiri skupine.
Na prvi postaji postavimo obroče eden zraven drugega, nekateri se dotikajo med sabo, drugi ne. Postavimo jih levo desno, tako da naredimo »tlakovano stezo«. Vadeči morajo stopiti v vsak obroč, stezo pa preteči čim hitreje brez napake.
Na drugi postaji si vadeči v parih podajajo obroče tako, da jih kotalijo eden proti drugemu.
Na tretji postaji ima vsak otrok svoj obroč. Položi ga na tla in sonožno skače vanj in ven, giblje se naprej, nazaj, levo, desno in diagonalno.
Na četrti postaji si vadeči oblačijo in slačijo »obleko«. Primejo obroč in se »oblečejo« vanj, skočijo v obroč in se »slečejo«.

5.3 Vadba na prostem

Z vadbo na prostem začnemo takoj, ko to dopuščajo vremenske razmere. Predvidoma je to v začetku maja. Pišot in Jelovčan (2006) pišeta, da je to čas, ko spet »zadihamo«. Z aktivnosti na prostem otroku omogočimo, da zopet na svežem zraku razvija svoje funkcionalne kapacitete, ki jih omejujeta dihalni in srčno-žilni sistem. Le-te izboljšamo skozi zmerne časovno dlje trajajoče obremenitve (največkrat so to hoja in tek, športne igre v naravi, rolanje, …). Ko govorimo o razvijanju funkcionalnih sposobnosti pri otroku (učinkovitost srčno-žilnega in dihalnega sistema), ki jih združujemo tudi pod terminom vzdržljivost, pa se moramo zavedati, da je tudi v tem primeru pomembna specifika njegovega razvoja in rasti ter da ni vsak način primeren. Predvsem je pomembno, da pri otroku razvijamo vselej le aerobne kapacitete (to pomeni hkratno dobavo kisika) ter da z dinamičnimi nalogami, ki so srednjih intenzivnosti in trajajo toliko časa, dokler otrok sam ne pokaže znakov utrujenosti oz. nezainteresiranosti, vplivamo na celo telo.

Otroci morajo imeti s seboj ustrezno športno opremo (športna oblačila, športni copati, priporočljivo je, da imajo s sabo tudi zgornji del trenirke ob primeru hladnega vremena) in negazirano pijačo. V primeru dežja treninge izvajamo pred dvorano Tivoli, kjer imamo streho nad glavo, tako da trening izvedemo tudi v deževnem vremenu. Trening je namenjen naravnim oblikam gibanja, elementarnim igram in igram z žogo. Trening običajno začnemo z več minutnih počasnim tekom (10–15 min). Sledijo gimnastične vaje. Nato se, glede na glavni cilj vadbene enote, odločimo, katere motorične sposobnosti bomo razvijali.

5.4 Rolanje

Rolanje je eden izmed relativno novih športov, s katerim se ukvarja vedno več ljudi. Lahko je zabaven način preživljanja prostega časa, koristna oblika športnega udejstvovanja na svežem zraku, poceni prevoz, vrhunskim športnikom različnih panog pa ponuja ustrezno alternativno vadbo izven sezone. Ta športna aktivnost je primerna za vse starostne skupine in je tudi ena od poti za ohranjanje zdravja, saj so pri njem aktivne vse mišične skupine. Poleg tega lahko rolamo skoraj povsod, moramo pa imeti ustrezno opremo in upoštevati pravila rolanja, da ne pride do nepotrebnih nesreč in poškodb.

IISA pravila rolanja opredeljena v Priročniku učitelj I. (2007) so:

1. Rolaj pametno

Uporabljaj vso zaščitno opremo. Obvladaj osnovne storitve. Vzdržuj opremo. Prilagajaj hitrost svojim sposobnostim.

2. Rolaj zakonito

Spoštuj cestno prometne predpise in rolaj po neprometnih površinah, kjer ne ogrožaš sebe in drugih.

3. Rolaj pozorno

Kontroliraj svojo hitrost. Bodi pozoren na ovire na cesti kot so voda, olje, pesek in gost promet.

4. Rolaj dostojno

Rolaj po desni in prehitevaj po levi. Nakaži svoj namen in opozori udeležence, da jih boš prehitel. Bodi dober ambasador.

Pravila rolanja lahko otrokom predstavimo tudi z eno od elementarnih iger. Na tablo ali poster napišemo pravila. Uporabimo sličice oz. vprašamo jih, h kateremu pravilu spada določena slika.
Primeri risb:

1. pravilo – ščitniki, čelada, zavora
2. pravilo – policaj, semafor.
3. pravilo – pesek, olje, voda (luža).
4. Pravilo – pokaži rolanje po desni z znakom »prehiti po desni«

CILJ IGRE: učenje cestnih pravil rolanja.

Lešnik in Žvan (2007) ugotavljata, da uporaba rolerjev predstavlja dober približek situacijski vadbi v okviru priprave na smučanje. Pri rolanju je gibanje v mnogo čem skladno s strukturo gibanja v alpskem smučanju. Tudi v toplejših mesecih lahko

namreč posredno vplivamo na izboljšanje tehnike smučanja. Pri vadbi z rolerji je, podobno kot na smučišču, potrebno izbirati teren, ki ustreza znanju in sposobnostim posameznika. Rolanje po ravnini ali v breg je identično drsalnemu koraku na smučeh, koristno pa je tudi glede reševanja gibalnih problemov. Pri vožnji navzdol je položaj telesa podoben smučarskemu, krmarjenje pa je podobno spreminjanju smeri na smučeh. Poleg ravnotežja je pri rolanju pomembno tudi neodvisno delo nog, zlasti zaradi občutka za boljšo razporeditev teže na spodnjo in zgornjo nogo. Z vztrajnostnim premagovanjem daljših razdalj lahko relativno hitro vplivamo na izboljšanje aerobnih zmogljivosti, sočasno pa tudi na racionalnost tehnike. Takšna vadba je ob upoštevanju individualnih sposobnosti primerna za vsakogar, pri tem pa je potrebno upoštevati tudi varnost, saj smo predvsem pri izbiri terena pogosto vezani tudi na ostale udeležence.

5.4.1 Oprema za rolanje

Tako kot pri vseh športih se tudi pri rolanju začne z opremo. Popolna oprema poleg rolerjev obsega še čelado in ščitnike za zapestje, komolce in kolena. Čelada je najpomembnejši del opreme, saj varuje glavo. Zelo pomembno je, kako je nameščena – pasovi ne smejo biti ne pretesni in ne preveč ohlapni, saj lahko v slednjem primeru čelada pade iz glave in tako izgubi svojo funkcijo. Pomembno vlogo ima tudi obleka, saj prekriva kožo in ob padcu varuje pred odrgninami.

Klešnik (2003) navaja naslednja navodila, ki jih moramo upoštevati pri pomerjanju rolerjev:

- številke rolerjev se ne ujemajo vedno s številkami naših čevljev,
- pri pomerjanju uporabimo nogavice, ki jih bomo uporabljali pri rolanju,
- ko obujemo roler, ga postavimo na zadnje kolesce in z njim rahlo udarimo ob tla, da peta zdrsne na konec čevlja,
- zmerno ga zavežemo oziroma zapnemo,
- postavimo se na oba rolerja in nekajkrat pokrčimo kolena. Če imamo občutek, da nam čevelj ne drži peto ali če se nam noga preveč premika naprej-nazaj ali levo-desno, so nam čevlji preveliki,
- ko najdemo čevelj, ki nam drži peto, preverimo še prste. Ti morajo imeti dovolj prostora za premikanje (Petrovič, 2004; Curk, 2009).

Pintarič (2008) opozarja, da moramo biti pri nakupu otroških rolerjev še posebej pozorni. Proizvajalcev je veliko, niso pa vsi rolerji primerni za najmlajše. Čevelj mora biti udoben, saj ne namenjen otroški zabavi, ne pa ožuljenim stopalom in trpljenju. Otroci namreč radi preživijo več ur na rolerjih ob različnih igrah, zato si ne moremo dovoliti, da jim zabavo pokvarimo s slabo in poceni izbiro rolerjev. Vložek v čevlju naj bo dober in anatomsko oblikovan. Rolerji naj obvezno imajo petno zavoro.

5.4.2 Osnove rolanja

Pri rolanju, tako kot pri ostalih športih, obstaja nekaj osnovnih elementov oz. storitev, ki združeni in pravilno usklajeni omogočajo funkcionalno in učinkovito rolanje. Kombinirano ali posamezno poučevanje teh storitev, omogoča učencu izvedbo vsake storitve na rolerjih. Pravilno kombiniranje temeljnih dejavnikov nas vodi do učinkovitega in nadzorovanega gibanja skozi celoten učni proces.

Temeljni dejavniki rolanja

1. Ravnotežje – najpomembnejši temeljni dejavnik. Z ohranjanjem le-tega si učenec pridobi zaupanje vase in postane na rolerjih bolj sproščen. Uravnotežen položaj omogoča obremenjevanje, robljenje in krožno gibanje.
2. Robljenje – zmožnost, da z robovi rolerjev, ki se pod določenim kotom dotikajo tal, vplivamo na izvedbo storitve ter na smer in hitrost rolanja. Robljenje lahko izvajamo z enim ali z obema rolerjema, poteka pa lahko istočasno ali zaporedno.
3. Krožno gibanje – je kroženje okoli ene izmed osi telesa. Te gibe rolar izvaja z zgornjim ali s spodnjim delom telesa, da lažje izvede storitev in ohrani ravnotežje. Sem spadajo tudi vsa gibanja sklepov.
4. Obremenjevanje/prenos teže – zmožnost za ustvarjanje, sprostitev in nadzor sil na rolerje. Uporablja se pri učenje, ohranjanju ravnotežja, robljenju, prenašanju teže in krožnem gibanju.

Osnovne storitve

1. Osnovni položaj - Položaj, ki ga rolar zavzame pred izvedbo vsake vaje. Za rolarja bo postal najbolj udoben in gotov položaj na rolerjih. Rolar stoji uravnoteženo na razklenjenih rolerjih v širini bokov. Težišče je v sprednjem delu rolerjev (gibanje naprej), oba rolerja sta enakomerno obremenjena. Skočni, kolenski in kolčni sklepi so rahlo pokrčeni. Telo je sproščeno. Roke so pred telesom rahlo pokrčene z dlanmi obrnjenimi navzdol v rolarjevem vidnem polju.
2. Koračni položaj (škarje) - Položaj, ki ga rolar uporablja med terensko vožnjo v prometu. Škarje so tudi izhodiščni položaj za ustavljanje, zavijanje, prestopanje … Od osnovnega položaja se razlikuje po položaju rolerjev, ki sta v širini bokov eden pred drugim, kar nam omogoča med drsenjem zelo pomembno stabilnost naprej/nazaj.
3. Odrivanje – odriv je gib noge (pravokoten na smer drsenja), s katerim dosežemo drsenje naprej ali nazaj. Rolar lahko s pomočjo učinkovitega

izmeničnega odrivanja (rolarski korak) z minimalnim naporom premaguje daljše razdalje.

4. Drsenje – gibanje naprej ali nazaj brez odrivanja, ki začetniku predstavi zmožnost ohranjanja ravnotežja med gibanjem.
5. Rolarski korak – povezava odriva in drsenja v nepretrgano ritmično gibanje.
6. Ustavljanje – je proces, s katerim rolar zaključi svoje gibanje. Ustavimo se s povečanjem količine trenja med zavoro oz. kolesci na površino.
7. Zavijanje – dovoljuje učencu menjavo smeri in pri tem ohranitev ravnotežja. Rolarju omogoča tudi povečanje oz. zmanjšanje hitrosti ali pripravo za ustavljanje. Zavijanje rolarju omogoča obvladovanje terena (Priročnik učitelj I., 2007).

Ravnotežje in vaje na mestu

Je sposobnost hitrega oblikovanja nadomestnih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen. Ker je ravnotežje splet zavestnega in podzavestnega prepoznavanja položaj telesa, ima začetnik na rolerjih zaradi tega veliko težav. Določeni gibi so povsem refleksni, zato je potrebna smiselna izbira vaj, da gibalno kontrolo izboljšamo. Potrebna je postopnost oteževanja vaj. To pomeni, da ko določeno gibanje na rolerjih obvladamo, ga moramo otežiti do te mere, da znova lovimo ravnotežje.

<u>Vaje na mestu</u>

- Pravilna namestitev opreme

Najprej si nadenemo ščitnike. Otroci in začetniki zelo pogosto zamenjajo kolenske in komolčne ščitnike, kar seveda zmanjša njihovo učinkovitost. Ščitnike za zapestja pogosto narobe obrnejo. Paski za zapenjanje čelade morajo biti primerno dolgi in napeti. Na vse te stvari moramo biti zelo pozorni in otroke na to pred vsako vadbo opozoriti, pri najmlajših in začetnikih pa to osebno preverimo. Na koncu naredimo test tleskanja – trkanje z dlanmi po vseh zaščitenih delih in test ob padcu oz. hojo po vseh štirih. Najprej se spustimo na kolena, preko dlani pa še na komolce.

- Vstajanje

Iz sedečega položaja lahko vstanemo tako, da se postavimo najprej na vse štiri, nato se z eno nogo postavimo na kolesca, počasi dodamo še drugo nogo v položaj T (prislonimo levo nogo k desni) in vstanemo. Padanje in vstajanje preko kolen večkrat ponovimo, najprej na travi, šele nato na asfaltu. Otroke lahko motiviramo z različnimi igrami, v katerih iščemo zmagovalca (npr. kdo najhitreje vstane). Položaj T je najbolj stabilen položaj stoje na mestu (Pintarič, 2008).

5.4.3 Osnovni elementi

Med osnovne storitve spadajo:

- prvo začetniško gibanje:
    - prvi rolarski korak,
    - ustavljanje z zavoro,
- prvo začetniško zavijanje – A-zavoj,
- drugo začetniško gibanje:
    - drugi rolarski korak in
    - limonce naprej,
- drugo začetniško ustavljanje:
    - polkrožno zaustavljanje – lunca in
    - ustavljanje na travi,
- drugo začetniško zavijanje – paralelni zavoj.

PRVO ZAČETNIŠKO GIBANJE

Prvi rolarski korak

Rolar stoji v sproščenem in varnem T – položaju, iz katerega preide v širok osnovni položaj in s prenosom teže z odpiranjem rolerjev navzven (široki V – položaj) doseže gibanje (Priročnik učitelj I., 2007).

Ustavljanje z zavoro

Med prehajanjem v koračni položaj (zavorna noga naprej) postopoma prenaša težo na zadnjo nogo. Med prehajanjem v nižji položaj postopoma obremenjuje zavoro (izteguje nogo naprej) in se ustavi. Teža rolarja mora biti za zavoro.

PRVO ZAČETNIŠKO ZAVIJANJE

A-zavoj

Iz osnovnega položaja rolar preide v široki A-položaj na notranjih robovih. S pritiskom palca zunanje noge v zavoju navzdol doseže spremembo smeri. Ramenska in kolčna os sledita smeri drsenja v vseh fazah zavoja.

DRUGO ZAČETNIŠKO GIBANJE

Drugi rolarski korak

Rolar preide v nižji položaj s krčenjem skočnih, kolenskih in kolčnih sklepov. S tem doseže daljši in močnejši odriv in podaljša drsenje na stojni nogi. Hitrost se poveča. Po odrivu prosto nogo dvigne in priključi stojni nogi in prenese težo ter odriv ponovi z drugo nogo. Odriva pravokotno na smer vožnje (Priročnik učitelj I., 2007).

Limonce naprej

Rolar iz V-položaja na notranjih robovih med postopnim prehajanjem v nižji položaj in nagibanjem naprej izpodrine obe nogi hkrati v A-položaj in s tem doseže gibanje naprej. V A-položaju med postopnim gibanjem navzgor na notranjih robovih priteguje nogi skupaj. S tem pridrsi v osnovni položaj iz katerega nadaljuje v naslednjo limonco. S povečanjem intenzivnosti odrivov in pritegov povečuje hitrost (Priročnik učitelj I., 2007).

Limonca se uporablja kot alternativna oblika gibanja predvsem na površinah, kjer je prostor za odriv omejen. Limonco uporabljamo tudi kot fitnes vajo za krepitev mišic primikalk in odmikalk. Vadba limonc bo učencem pomagala obvladati ravnotežje naprej-nazaj (Priročnik učitelj I., 2007).

Slika 3: Limonca naprej (http://www.novinar-drustvo.si).

DRUGO ZAČETNIŠKO USTAVLJANJE

Polkrožno zaustavljanje – Lunca

Med prehajanjem v koračni položaj rolar postopoma prenaša težo na prednjo nogo. Sledi dvig pete zadnje – notranje noge in zasuk telesa v središče kroga s preklopom zadnje noge. Med bočnim drsenjem po krožnici v široko odprtem V-položaju s težo na obeh nogah, rolar postopoma prehaja v nižji položaj in pritiska na notranje robove dokler se ne ustavi. Med bočnim drsenjem je rahlo nagnjen v krog. Pred izvajanjem te vaje naj učitelj preveri, če vsak izmed učencev dobro obvlada ravnotežje. V začetni fazi naj se lunca izvaja pri majhnih hitrostih iz A-položaja. Učenci povečujejo hitrost, ko izboljšajo izvajanje. Lunca se izvaja v obe smeri na ravnem in gladkem terenu (Priročnik učitelj I., 2007).

Ustavljanje na travi

Rolar drsi v osnovnem položaju. Med prehajanjem v koračni položaj postopoma prenese težo na zadnjo nogo in prehaja v nižji položaj. Pri prehodu na travo se rolar s telesom nagne nazaj in se s tem pripravi na spremembo hitrosti. Z drsenjem v tem položaju nadaljuje, dokler se ne ustavi. Ta element je najlažji način, kako tečajnika

seznaniti z nenadnimi spremembami hitrosti, ki jih povzroči prehod na površino s povečanim trenjem med rolanjem (kocke, pesek, smeti, …). Pri predstavitvah ustavljanja na travi naj učitelj preveri varnost in primernost okolja. Potrebno je vedeti, da je večina travnatih površin v jutranjih urah mokrih in zato neprimernih za učenje in izvajanje ustavljanja v travi (Priročnik učitelj I., 2007).

DRUGO ZAČETNIŠKO ZAVIJANJE

Paralelni zavoj

Rolar drsi v osnovnem položaju in preide v koračni položaj. Teža je enakomerno porazdeljena na obe nogi. Z rahlim nagibom v zavoj v smeri prednje noge in nakazanim krožnim gibanjem zgornjega dela telesa od glave proti bokom povzroči vrtenje pete, katere posledica je zavoj. Zavoj izpelje rahlo nagnjen v središče zavoja po nasprotnih robovih. Zavoj zaključi z drsenjem v osnovnem položaju (Priročnik učitelj I., 2007).

5.4.4 Težji elementi

Ti elementi so nadgradnja prejšnjih, sklop obsega predvsem vaje rolanja nazaj in nekaj ravnotežnih elementov.

Pri vseh vajah, kjer gre za rolanje nazaj in otroci ne vidijo za seboj, moramo poskrbeti za varnost. Paziti je potrebno, da ne pride do zaletavanja, zato otroke opozarjamo na potrebno varnostno razdaljo.

Med te elemente spadajo:

- limonce nazaj,
- prestopanje naprej,
- skok,
- ravnotežne drže (drsenje v polkleku, drsenje v položaju peta-prsti in prsti-prsti, lastovka).

5.4.5 Vaje in igre na rolerjih

Vaje

• Rolanje samo z eno obuto nogo.
• V paru: eden je na rolerjih, drugi, ki je brez rolerjev, ga drži za roke, podpira in zadržuje med obremenjevanjem posameznih delov stopal, da poišče stabilno držo – obremenitev celega stopala.
• Vlečenje v parih (kdor vleče, je brez rolerjev).
• Rolanje v paru (dva se držita za roke).
• Prosto rolanje (vsak sam).
• Rolanje z nihanjem rok v odročenju (kot ptič).
• Med rolanjem ploskamo pred in za telesom.
• Ustavljanje in zaviranje na znak.
• Rolanje brez drsnega koraka (odrivanje naprej in nazaj s koleni in gležnji).
• Otroci naredijo vlak, prvi je lokomotiva brez rolerjev.
• Slalom med vratci.
• Rolanje v različnih držah (pokončno, v predklonu, čepe).
• Med rolanjem trikrat počepnemo.
• Rolanje pod oviro.
• Pobiranje predmetov med rolanjem.
• Iz vožnje naravnost v slalom (v hitrem zaporedju vratc).
• Med vožnjo met palice/žogice nad seboj in lovljenje palice v počepu.
• Vožnja skozi vratca (menjava ritma, različne razdalje med vratci).
• Dvigovanje ene noge med vožnjo.
• Izmenično rolanje po levi in desni nogi oz. vožnja po eni nogi.
• Prestop v novo ravnino med rolanjem (bočno prestopanje črte/ovire).
• Vožnja nazaj.
• Zrcalna vožnja v parih (obrnjena drug proti drugemu, prijem za ramena).
• Rolanje s smučarskimi palicami – diagonalni korak.
• Odriv samo s smučarskimi palicami (kdo pride prej).
• Improvizirana vlečnica (vlečenje para s palico).
• Med rolanjem skok na določeno mesto.
• Skok iz počepa s pomočjo rok – zamah z rokami.
• Preskakovanje ovir (npr. trak).
• Vaje za izpopolnjevanje ravnotežja z dodatnimi nalogami:
  - plastični lonček napolnjen z vodo v roki/na pladnju,
  - bočno prestopanje ovire z lončkom,
  - vožnja v počepu/počepi z lončkom,
  - podajanje žogice med vožnjo,
  - vodenje žogice s hokejsko palico prosto po igrišču, med stožci,

- vožnja po črti z obema nogama hkrati,
- lastovka po črti (Pišot in Videmšek, 2004; Pintarič, 2008).

Igre

Izvajamo enake igre kot v podpoglavju Elementarne igre (lov po črtah, okamenel, zmajeve glave, črni mož, dan in noč, kača, risanje (na tla narišemo črto, stop znak, tarčo, …), hitro domov (stopiti morajo v obroč), izberi rožo, metanje žogice, hop – skok na dveh nogah, tunel – luža – ovira na tleh, različne štafetne igre in poligoni, hokej na rolerjih.

Slika 4: Vlakec (http://www.novinar-drustvo.si).

5.5 Poletne in jesenske priprave

Na večdnevnih pripravah se otroci med sabo bolje spoznajo, bolje spoznajo trenerje in mi njih, navajajo se na naš način dela. Vzpostavijo se boljši medsebojni odnosi in boljša homogenost skupine. Otroci postajajo samostojnejši, s tem ko skrbijo za osebno higieno in lastno opremo.

Poletne priprave v Pacugu

Na poletnih pripravah otrokom poleg ostalih športnih aktivnosti nudimo možnost, da se naučijo gibanja ob in v vodi. Večina otrok pa te izkušnje že ima, zato znanje le utrjujemo in nadgrajujemo.

Program:

Petek:

- elementarne igre, igre z žogami, poligoni;
- večerni pohod z baklami.

Sobota:

- rolanje (vaje, igre, poligoni);
- aktivnosti ob in v vodi;
- elementarne igre, igre z žogo, vaje s fitt ball žogo, hokej;
- ogled risanke ali filma.

Nedelja:

- aktivnosti v vodi (plavanje, potapljanje, skoki v vodo).
- rolanje (vaje, igre, poligoni);

Slika 5: Potapljanje (http://www.novinar-drustvo.si).

Jesenske priprave v Gorenju pri Zrečah

Program:

Petek:

- rolanje (vaje, igre, poligoni);
- družabni večer s plesom.

Sobota:

- pohod (Rogla – Lovrenška jezera – Rogla);
- športno plezanje na umetni steni;
- štafetne igre, poligoni, športne igre (dvoranski hokej);
- večerni pohod z baklami.

Nedelja:

- vadba z velikimi žogami, rolanje, hokej na rolerjih;
- plavanje (elementarne igre v vodi, skoki v vodo).

Slika 6: Plezanje na umetni steni (http://www.novinar-drustvo.si).

Slika 7: Pohod na Lovrenška jezera.

Vikend v Bohinju

Ker vremenske razmere niso dovoljevale smučanja na avstrijskem ledeniku Kaprun, smo izvedli dvodnevni izlet v Bohinju, s poudarkom na plavanju in aktivnostih v bazenu.

Program:

Ponedeljek:

- plavanje (elementarne igre v vodi, skoki v vodo), plezanje na umetni steni;
- ogled risanke.

Torek:

- sprehod ob Bohinjskem jezeru;
- plavanje (elementarne igre v vodi, skoki v vodo), plezanje na umetni steni.

5.6 Vadba na snegu

5.6.1 Smučarska oprema

Pri smučanju ima pomembno vlogo smučarska oprema, zato otroku priskrbimo primerno opremo, ki mu bo omogočala udobno, varno in sproščeno smučanje. Nova smučarska oprema je cenovno velik zalogaj. Otrok jo v eni sezoni preraste, zato se danes veliko staršev odloča za nakup rabljene opreme na smučarskih sejmih, kjer je

pogosto velika izbira sodobne, še ne dotrajane opreme. Kupujmo sodobno opremo, ki bo otroku ustrezala glede na njegovo velikost, težo in znanje. Dobro počutje otroka je prvi pogoj za zadovoljstvo in uspešno prilagoditev na specifično okolje. Sodobna oprema bo otroku olajšala pot do smučarskih spretnosti in znanja. Staršem svetujemo, da izberejo in preizkusijo smučarsko opremo že pred odhodom na sneg. Otrok naj doma na preprogi poskuša samostojno obuvati smučarske čevlje, pripenjati smuči in se z njimi premikati po preprogi. To bo dragocena izkušnja za dober začetek na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

Smuči in smučarske vezi

Otroške smuči so izdelane in oblikovane tako, da omogočajo otrokom ne glede na starost in znanje smučanja kar se da udobno in prijetno smuko. To še posebno velja za smuči s podarjenim stranskim lokom, ki dokazano prispevajo k lahkotnejšemu, manj napornemu in, kar je pri otrocih še posebno pomembno, hitrejšemu napredku pri učenju smučanja (Videmšek in Videmšek, 2000).

Lešnik in Žvan pišeta, da so za začetnike in smučarje z nekoliko slabšim predznanjem primernejše krajše smuči, ki omogočajo lažji prehod preko vpadnice. Prekratke smuči pa povzročajo težave predvsem boljšim smučarjem, ki smučajo pri višjih hitrostih, saj imajo lahko zaradi tega težave pri vodljivosti in ravnotežju.

Smučarski učitelj ima pri svetovanju izbire smuči pomembno vlogo, saj ve kakšno smučarsko predznanje ima vadeči. Načeloma velja, da imajo otroci do 10 cm krajše smuči od svoje velikosti, otroci z dobrim predznanjem pa imajo lahko smuči tudi daljše od svoje telesne višine, ne smejo pa biti predolge, saj to lahko povzroča neobvladovanje hitrosti smučanja, posledično sedeči položaj smučarja ter slabo izkoriščanje stranskega loka. Zelo pomembna je tudi priprava smuči – robniki morajo biti dovolj ostri, kar otroku omogoča vodenje smuči brez večjega truda, ustrezno pripravljena mora biti tudi drsalna površina.

Pri smučeh pa so pomembne tudi smučarske vezi, saj so iz vidika varnosti najpomembnejši del smučarske opreme. Smučarske vezi morajo biti izbrane glede na otrokovo znanje smučanja in na težo smučarja. Jakost je razvidna iz standardizirane skale, ki je na glavi in peti vezi. Vez igra pomembno vlogo predvsem pri padcih, kjer v primeru, da se smučarska vez ne odpne, lahko pride do resnejših poškodb.

Smučarski čevlji

Lešnik in Žvan (2007) razlagata, da so smučarski čevlji z vidika udobja kot tudi kvalitete vodenja zavojev marsikomu najpomembnejši del smučarske opreme. Čevelj

sestavljata školjka ter notranji čevelj, ki morata biti oblikovana čim bolj po nogi smučarja. Zaradi lažjega premagovanja smučarskih obremenitev morajo biti čevlji udobni, lahki in primerne velikosti. Smučarju morajo omogočati ustrezno usmerjanje smuči ter gibanje in potisk kolen naprej in v zavoj.

Pri nakupu smučarskih čevljev za otroke moramo seveda v prvi vrsti upoštevati, da nakup, četudi kvalitetnih čevljev, ne more biti dolgoročnejši. Upoštevajoč rast nog poskušamo otroku izbrati nekoliko večje, ki kljub temu dobro oprimejo nogo. Upoštevajoč vidik varnosti so lahko izbrani čevlji največ za pol centimetra daljši od otrokovega stopala. Zapenjajo naj se z dvema ali več zaponkami, kar omogoča dober oprijem stopala in gležnja, po možnosti naj imajo izražen rahel naklon. Biti morajo tudi topli, udobni in trpežni, predvsem pa je pomembno, da nogo oprimejo dovolj čvrsto, da se pri pritisku kolena naprej peta ne dviguje preveč. Preveč gibljiva (dvignjena) peta predvsem pri otrocih povečuje možnost poškodbe (zlom goleni), saj je v primeru dvignjene pete pritisk na golen večji (Lešnik in Žvan, 2007).

Smučarske palice

Palice morajo biti ustrezno dolge (ker otroku začetniku služijo predvsem za oporo, naj bodo nekoliko višje, kasneje pa naj segajo do višine za pravega kota pokrčene roke v komolcu). Ob nakupu lahko primerno višino palic določimo na naslednji način: palice obrnemo navzdol, naslonimo na ročaj in z dlanjo primemo pod krpljico; v takem položaju mora v komolčnem sklepu biti pravi kot. Opremljene morajo biti z ustreznim ročajem z jermenčkom ter s primernimi krpljicami. Pomemben je pravilen prijem palice z jermenčkom.

Smučarska oblačila

Smučarski komplet naj bo dovolj velik (pretesen otroka zelo ovira pri gibanju), nepremočljiv, po možnosti iz dveh delov (bunda in hlače). Pri spodnjem delu smučarskega kompleta se priporočajo hlače z naramnicami, ki dobro prekrivajo ledveni del hrbta. Smučarski kombinezon mora biti tudi primerno topel in zračen. Udobno počutje je posebej v mrazu odvisno tudi od kvalitete oblačil, ki jih ima smučar oblečena pod smučarskim kompletom. Pred pranjem kompleta je potrebno preveriti dovoljeno temperaturo ter ostala navodila, ki so označena na notranji strani kompleta.

Poleg smučarskega kompleta so pomembni tudi smučarsko perilo, smučarske nogavice in ustrezen pulover ali puli. Vsa našteta oblačila morajo biti ustrezne velikosti. Pri otrocih pazimo, da jih ne oblečemo preveč, saj se tako hitro spotijo in posledično zaradi tega pride do raznih prehladov in obolenj.

Varnostna čelada in smučarska očala

Čelada predvsem zaradi varnosti postaja vse bolj nepogrešljiv del smučarske opreme. V Sloveniji je bil sprejet zakon, ki predpisuje, da je čelada obvezni del opreme za otroke do 12. leta starosti, vendar se jo kljub temu priporoča smučarjem vseh starosti. Na smučiščih v tujini skorajda ne vidimo več smučarja, ki bi smučal brez čelade, vendar so tudi slovenski smučarji vse bolj ozaveščeni glede varnosti, ki jo prinaša čelada. Čelada mora biti lahka in primerne velikosti. Za zunanjo plast čelade je pomembna trdnost, medtem ko se mora notranja površina dobro prilegati obliki glave in ušes. Bistvenega pomena je tudi zapenjanje čelade, da ta v primeru udarcev ostane na glavi (Lešnik in Žvan, 2007).

Smučarska očala so zaradi vse bolj škodljivih učinkov sonca na oči nujen del smučarske opreme. Izdelana naj bodo iz upogljive plastike, z elastiko in dobrim zračenjem ter z zaščito proti vplivom ultravijoličnih žarkov.

Smučarske rokavice

Naj bodo dovolj tople, iz nepremočljivega materiala, za mlajše otroke so bolj praktične rokavice na en prst – palec, otrok jih lažje natika, poleg tega so tudi toplejše (Pišot in Videmšek, 2004).

Ob prihodu na sneg je pomembno, da učitelj smučanja najprej preveri opremo učencev. Dobro je, če ima pri sebi izvijač, saj se velikokrat zgodi, da je potrebno vez pravilno nastaviti. Pri tem mora biti posebej pozoren na:

- nastavitev vezi (nastavitev jakosti varnostne vzmeti v glavi in peti smuči in nastavitev vezi glede na dolžino podplata čevlja),
- dolžino palic,
- ustreznost ostale opreme (rokavice, čelada, obleka, …).

5.6.2 Metodika učenja

Pri poučevanju smučanja je pomembnih mnogo dejavnikov, da otroci usvojijo prve korake na snegu in začnejo delati prve smučarske zavoje. Dober smučarski učitelj mora poznati otrokov gibalni razvoj, razumeti psihomotorične procese, sposobnosti in lastnosti otrok, pomemben je sam pristop učitelja do otrok. Znati jih mora ustrezno motivirati (raznovrstnost vadbe in uporaba različnih športnih pripomočkov), ves čas skrbeti za primerno vzdušje v skupini, poskrbeti mora za varnost, da se otroci počutijo varno in sproščeno. Ne sme si dovoliti, da je otroka strah. Zato mora izbrati primerno smučišče oz. izbrati ustrezen smučarski teren. K boljšemu učenju

pripomore tudi upoštevanje didaktičnih načel tako pri izbiri terena kot vsebinah vadbe.

DIDAKTIČNA NAČELA

Didaktiki obravnavajo različno število didaktičnih principov (načel), to pa zato, ker nekateri združujejo po več zahtev v en didaktični princip, drugi pa spet ločeno obravnavajo vsako zahtevo (Podhostnik, 1981). Število didaktičnih načel sicer ni tako bistveno, važno je predvsem, da so vanje vključene vse zahteve, ki zagotavljajo uspešno učenje. Naslednja načela so najpomembnejša načela pri učenju alpskega smučanja.

Načelo varnosti

Načelo varnosti zahteva od učitelja, da izbira takšne prvine in organizira delo tako, da je možnost poškodb kar najmanjša, ali da do poškodbe sploh ne pride. To načelo zahteva izbiro pravšnjih prvin, individualno obravnavo varovancev, pomoč in varovanje pri zahtevnejših prvinah in da učence navaja na red in disciplino, saj je možnost poškodb manjša, če je disciplina.

Načelo nazornosti

Z načelom nazornosti se zagotavlja sprejemanje dejstev. V poštev pride v vseh etapah učnega procesa. Nazornost je zmeraj pomembna tam, kjer poteka proces izobraževanja. Pojma nazornosti ne smemo zožiti samo na dojemanje predmetov s čim več čutili, ampak mora biti v funkciji tudi mišljenje. Poleg čutne nazornosti poznamo tudi duševno nazornost. Pri tej vrsti uporablja učitelj besede, simbole, katerih vsebina je učencem že znana. Pri učenju smučanja velja, da čim več čutnih področij bosta zajemali metodi demonstracije in razlage, tem hitreje in bolj plastično predstavo o gibanju si bo ustvaril otrok (Visinski, 1999). Primer: otrok zna povedati, kdaj naj bi nek element uporabil, vendar le-tega ne zna uporabiti.

Načelo primernosti

Načelo primernosti temelji na spoznanju objektivne zakonitosti, da se otrok postopoma razvija in da je učno delo na posamezni stopnji šolanja treba uskladiti s telesnimi in duševnimi močmi učencev posamezne razvojne stopnje. To načelo se mora nanašati na vse vidike učnega dela. Praktična uporaba načela primernosti pomeni, da učenje smučanja po vsebini in načinu dela ne bi smel biti za učence ne prelahek, ne pretežaven, da posamezne učne vsebine ne bi smeli začeti ne prezgodaj in ne prepozno, da psihofizičnih sil učencev ne bi smeli ne precenjevati in

ne podcenjevati. Naloga učitelja smučanja je, da podpira, izpopolnjuje, intenzivira razvojne spremembe pri učencu do največje možne stopnje (Poljak, 1974).

Načelo sistematičnosti in postopnosti

To načelo je treba upoštevati na vseh stopnjah učnega procesa, od uvoda do utrjevanj. Narava ne dela skokov, temveč gre postopno naprej. Tega se moramo tudi učitelji pri delu z otroci dobro zavedati. Sistematičnost v bistvu pomeni obravnavanje učnih vsebin v določenem logičnem pregledu, ki pripelje učence do stopnje znanstvenega sistema kot logičnega pregleda znanstvenih dejstev in posplošitev. Načelo sistematičnosti se povezuje z načelom postopnosti, ker učenci ne morejo takoj sprejemati znanstvenih sistemov v njihovi popolni intenzivnosti, ampak jih mora učitelj do teh sistemov pripeljati s postopnim delom. Ta postopnost v učiteljevem delu se izraža s posebnimi pravili, ki se glasijo (Poljak, 1974):

- od lažjega k težjemu,
- od enostavnega k zapletenemu,
- od bližnjega k daljnemu,
- od znanega k neznanemu,
- od konkretnega k abstraktnemu.

Zavedati se moramo, da pravo učenje ni kopičenje podatkov, ampak da se mora novo znanje povezovati s posameznikovim predznanjem in izkušnjami. Otroci morajo najprej obvladati naravna gibanja, na katerih nato gradimo sestavljena gibanja.

Načelo racionalizacije in ekonomičnosti

Smisel načela ekonomičnosti je, da dosežemo največji možen učinek s čim manjšo porabo časa, sredstev in moči. Toda časovne razsežnosti učenja smučanja ni mogoče enostavno skrajšati, da bi dosegli zaželeno ekonomičnost. Ekonomičnost učenja je nasprotno povezana z racionalizacijo učenja. Racionalizirati učenje smučanja pomeni izvesti premišljene oziroma racionalne spremembe v učnih postopkih, da dosežemo rezultat in večji učinek v predpisanem času, s tem pa dosežemo hkrati večjo ekonomičnost učnega dela. Brez racionalizacije ni ekonomičnosti, oziroma obratno. Pogoj za pravilno racionalizacijo kot predpostavko za večjo ekonomičnost je, da učitelj temeljito pozna učni proces v vseh delih in tudi učence (Poljak, 1974).

Učiteljeve izvirne rešitve pri izboru in načinu izvajanja gibalnih aktivnosti so pogoj za racionalno izrabo časa (Rajtmajer, 1988). K tem prispeva tudi ustrezna uporaba didaktičnih pripomočkov.

Načelo individualizacije in socializacije

Človekovo življenje in delo se gibljeta med individualnostjo in skupnostjo, to pa je temelj didaktičnega načela individualizacije in socializacije. Med učenci so fizične, psihične in moralne razlike. Zaradi teh individualnih razlik je treba učenje individualizirati, se pravi upoštevati individualne posebnosti, da se njihove individualne psihofizične moči razvijejo do maksimuma. Individualizacijo lahko izvajamo z različnimi načini diferenciacije učenja. Načelo individualizacije se mora povezovati z načelom socializacije kot njegovim nasprotnim dialektičnim polom. Vzgoja v socialistični šoli se mora neprestano gibati v teh smereh: posameznik–kolektiv oziroma kolektiv–posameznik, ne pa samo posameznik brez kolektiva (Poljak, 1974). Seveda danes socialistične šole ni več, vendar še vedno ostaja načelo socializacije kot eno temeljnih načel pri posredovanju novih učnih vsebin. Učitelj mora otroka vzpodbujati k reševanju gibalnih problemov na njemu svojstven način, tako postane športna vaja sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev (Visinski, 1999). Pomembno pri tem načelu je tudi posnemanje, ki je pomemben faktor socialnega sodelovanja, zato je s posnemanjem gibalnih oblik mogoče socialno vplivati na otrokove reakcije. Načelo socializacije celotnega ravnanja otroka je zelo kompleksno. Vključevanje otrok v različne gibalne aktivnosti nam nudi obilo možnosti vplivanja (Videmšek in Visinski, 2001).

VARNOST NA SMUČIŠČU

V procesu učenja smučanja ima varnost na smučišču pomembno vlogo. Učitelj smučanja mora poznati in upoštevati pravila za varnost na smučišču in s svojim zgledom vzgajati prihodnje smučarje. Učitelj otroke ob neposredni situaciji navaja na upoštevanje pravil ter prepoznavanje pomena oznak na smučišču in smučarskih napravah (Pišot in Videmšek, 2004).

Ker so padci pri začetnikih pogostejši in ker otroci še ne obvladajo smuči, prihaja pogost do trkov in izsiljevanja prednosti na smučišču (Pišot in Videmšek, 2004). Kot že napisano, k večji varnosti nedvomno pripomore varnostna čelada, ki jo nekateri otroci odklanjajo, ker nanjo niso navajeni, jo teže prenašajo, ali pa jo odklanjajo, ker želijo biti »kot učitelj«. Zato je zaželeno, da tudi učitelj smučanja uporablja varnostno čelado. Tudi starejši otroci, ki bodo kmalu odrasli, bodo varnostno čelado radi uporabljali in jo imeli za del smučarske opreme, ne kot prisilo ali znak majhnosti. S tem bo učiteljev prispevek k večji varnosti na smučišču dolgotrajnejši in širšega pomena.

Naloga učitelja je, da si mora pozorno ogledati smučišče in predvideti vse nevarne okoliščine pred odhodom na smučišče z otroki. Mlajši otroci morajo na večjih smučiščih smučati na zavarovanem in označenem delu smučišča, kjer bodo varni

pred drugimi smučarji. Vsak učitelj smučanja mora tudi dobro poznati Strokovni kodeks učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. Otroke tečajnike učitelj seznani s pravili in predpisi, ki veljajo na smučišču že pred smučanjem, na otrokom primeren način, s pomočjo slikovnega gradiva in s simulacijsko igro (Pišot in Videmšek, 2004).

Doslednost upoštevanja pravil in določil varnosti na smučiščih mora biti vselej na prvem mestu. To velja tako za posameznike kot vodene skupine. Nesreča nikoli ne počiva, zavedati pa se moramo tudi odgovornosti in posledic krivde, ki jih vsem udeležencem na smučišču, predvsem pa učiteljem smučanja, nalaga zakonodaja.

IZBIRA USTREZNEGA SMUČARSKEGA TERENA

Lešnik in Žvan (2007) opozarjata, da je izbira ustreznega terena za vadbo osnova in predpogoj kvalitetnega učenja smučanja. V predhodnih metodikah učenja je bila ob določeni aktivnosti vedno definirana izbira terena. Za začetne oblike smučanja je bilo treba izbirati terene z manjšimi nakloninami, za nadaljevalne in vrhunske oblike pa zahtevnejše terene z večjimi nakloninami. Vse to še vedno velja. Pa vendar izkušeni učitelji smučanja hitro pomislijo, da smo lahko glede tega kaj hitro zelo omejeni – učenje smučanja v primerih kot je velika gneča, poledenel sneg, po znanju nehomogena skupina, itd. Veliko je dejavnikov, ki ob t.i. (ne)ustrezni naklonini lahko odločilno vplivajo na možnosti – sploh pri nas! Učiti moramo na terenih, ki so nam na razpolago, vaje in poti napredovanja pa moramo od samega začetka prilagoditi tako učencem kot razmeram, ki so nam dane. To seveda nikakor ne sme veljati kot izgovor, da lahko vse učence ne glede na njihovo znanje učimo na kateremkoli terenu. Korak naprej so prav gotovo smučarski poligoni. Tudi pri nas, čeprav redko, so že realnost. Pripravljeni so tako, da začetnikom olajšajo pot do drsenja, vijuganja in kar je še posebej pomembno, omogočajo jim varno zaustavljanje.

RAZNOVRSTNOST VADBE IN UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV

Smiselna uporaba različnih pripomočkov lahko veliko pripomore k lažjemu, hitrejšemu, predvsem pa uspešnejšemu učenju. Učni pripomočki so lahko standardizirani ali improvizirani. Učitelj smučanja lahko pri delu na snegu uporablja bodisi zahtevnejše, moderne in dražje pripomočke, v različnih situacijah pa si lahko pomaga tudi s pripomočki, ki so vedno pri roki (smučarske palice, vejice, storži, plastenke, itd.). Izbira ustreznega pripomočka mora biti skladna z nameni smučarske vadbe ter cilji, ki jih skozi proces učenja želimo doseči. Uporaba pripomočkov mora biti na eni strani smotrna, na drugi strani pa mora pri učenju smučanja pokazati ustrezen napredek oziroma korekcijo nepravilnega gibanja smučarja.

Pišot in Videmšek (2004) ter Lešnik in Žvan (2007) pišejo, da že samo zamenjava pripomočka, ki ga otrok pri vaji uporablja, ali pripomočka, ki ga je učitelj vključil v

svoje delo na snegu, pomeni za otroka novo nalogo, novo situacijo. Tisti, ki smo se z otrokom večkrat znašli v podobni situaciji, dobro vemo, kaj vse lahko sproži npr. rdeča kij, oranžen obroč, rumena palica ali moder balon. Ne le zato, ker so nekateri pripomočki primernejši za ene, drugi pa za druge vaje, razlika je predvsem v doživljanju otroka. Otrok bo vajo čisto drugače doživljal, če bo v rokah držal enkrat rumen, drugič rdeč obroč. Pripomoček na snegu ima pomembno vlogo tudi zato, ker pomaga preusmeriti pozornost otroka (strah pred padcem, strmino, odsotnost staršev, nepoznani učitelj, nova skupina otrok) in ga aktivneje vključi v delo. Obogati čustveno učenje in ga za delo dodatno motivira, posredno pa razvija tudi občutek odgovornosti in pozitivnega odnosa do opreme.

Pripomočke izbiramo (Pišot in Videmšek, 2004):

- glede na otroka z upoštevanjem:
    - starosti (kronološka, mentalna – razvojna stopnja),
    - predznanja,
    - sposobnosti,
    - razpoloženja, počutja, motivacije …
- glede na učitelja in upoštevamo:
    - stopnjo učnega procesa (posredovanje novih informacij, utrjevanje, preverjanje),
    - del vadbene ure (pripravljalni, glavni, sklepni del),
    - izbrane vsebine (smuk naravnost, navezovanje paralelnih zavojev, itd.)
    - možnost izbire terena,
    - razpoložljiva sredstva, …

Razlogi za uporabo didaktičnih pripomočkov v procesu učenja smučanja:

- zaradi svoje oblike in barve so očem in smučarju prijazni ter nenevarni,
- dvig motivacije vadečih,
- praktičnost in široka paleta možnosti uporabe,
- enostaven transport, itd.

Pripomočki morajo biti primerni za uporabo na snegu (mraz, vlaga, veter, sonce, itd.). Z vidika varnosti je potrebno poudariti, da morajo biti pripomočki nepoškodovani, brez ostrih delov in iz ustreznih materialov (guma, primerna plastika, zaščiten les, itd.). Njihov videz mora biti vabljiv in prijeten, kar dosežemo s pisanimi in živimi barvami.

Nekateri primeri izmed množice didaktičnih pripomočkov:

- visoki in nizki stožci,
- obroči (veliki, srednji, mali; leseni, plastični, gumijasti, itd.),
- žoge (velike, majhne, mehke, itd.),
- palice (različne dolžine), različno dolgi količki,
- različne talne označbe,

- baloni,
- kolebnice,
- kocke,
- blazine,
- piščalke,
- kiji,
- količki, itd.

Zakon o varnosti na smučiščih (ZVsmuč, 2002), ki je stopil v veljavo 1.12.2003, med drugim določa tudi uporabo različnih pripomočkov na smučišču. Uporaba pripomočkov je opredeljena s 5. točko 16. člena, ki se glasi: Strokovni delavec lahko med poučevanjem postavi na smučišču pripomočke oz. priprave za poučevanje le z dovoljenjem upravljalca smučišča. Prostor za poučevanje mora biti v času poučevanja označen z obvestilnim znakom in trakom vzdolž celotne postavitve. Tako je učitelj smučanja dolžan predhodno najaviti število učencev in ali da bo pri poučevanju smučanja uporabljal ustrezne pripomočke. V primeru vadbe z uporabo didaktičnih pripomočkov (količki, stožci, itd.) je upravljalec smučišča dolžan prostor z omenjenimi poligoni zavarovati z obvestilnim znakom in trakom (Marušič, 2006).

Poudariti moramo, da smo kljub pestri ponudbi različnih pripomočkov pri učenju smučanja pogosto omejeni. Večkrat je to lahko tudi razlog za neuporabo različnih smuči, količkov, stožcev, obročev, markerjev, vrvi, elastik, balonov, itd. Omejitve uporabe različnih pripomočkov izhajajo iz razlogov, da lahko vadba s pripomočki zavzema veliko prostora na smučišču, pomanjkanja časa, transporta pripomočkov na smučišče in drugih dejavnikov, ki učitelje smučanja odvračajo od pogostejše uporabe didaktičnih pripomočkov (Lešnik in Žvan, 2007).

Postavitve in uporaba kratkih smuči

Postavitve na tak ali drugačen način omogočajo pestro vadbo tako mlajšim kot tudi odraslim. So dodaten motiv za vadbo, istočasno pa tudi nadomestilo za tekmo. Prednost postavitev je predvsem, ker omogoča mnogo več smučanja v primerjavi s frontalnim posredovanjem informacij. Na drugi strani pa lahko pri nekaterih povzroči občutek strahu zaradi hitrosti, udarcev, nesvobodne izbire smučine, v preveliki meri spominja na tekmovanje in jim povzroči frustracije.

Neomejene možnosti, ki jih ponuja način učenja s postavitvami, zahtevajo od učitelja predvsem visoko raven ustvarjalnosti, nikakor pa ne smemo spregledati tudi ustvarjalnosti in zavednega sodelovanja otrok. Zahtevnost gibalnih struktur pri alpskem smučanju zahteva individualizacijo procesa učenja. Morebitne »napake« pri izvedbi smučarski prvin so torej lastne slehernemu posamezniku, odgovornost

učitelja pa je, da bo te nepravilnosti pri učencu najhitreje in na najbolj racionalen način tudi odpravil (Lešnik in Žvan, 2007).

Tudi pri postavitvah je bistvena izbira terena in ustreznih količkov, ki morajo ustrezati stopnji znanja in sposobnostim otrok ter postavljenim ciljem in namenom. Zalo važen je občutek učitelja za določanje ustreznih razdalj med posameznimi količki (vratci), tako da postavitev omogoča tekoče smučanje.

Kratke smuči v metodiki smučanja že dalj časa predstavljajo enega koristnejših pripomočkov za hitrejše in kvalitetnejše osvajanje sodobnih načinov smučanja. So lažje, zaradi njihove oblike pa je z njimi začetnik bolj okreten – omogočajo lažje gibanje, ki močno spominja na rolanje po asfaltu ali drsanje po ledeni ploskvi, kar lahko vsakemu učencu predstavimo kot »njemu že poznano«. Tovrstni pristop deluje izrazito vzpodbujajoče in v prve, nekdaj najbolj stresne urice učenja, vnaša elemente sproščenosti in zabave (Lešnik in Žvan, 2007).

Učenci izvajajo izključno posamične zarezne zavoje (npr. pahljača zavojev v paralelnem položaju) v različno prirejenih oblikah osnovnih izvedb. Ker so smuči kratke, začetniku nudijo manj opore v smeri naprej – nazaj. Tako je ta prisiljen ohranjati uravnotežen položaj na sredini smuči, kar je seveda eden najpomembnejših pogojev sodobne smučarske tehnike (Lešnik in Žvan, 2007).

Ko v procesu prilagajanja na smuči pri začetniku dosežemo uravnotežen položaj v smeri naprej – nazaj, se v naslednjem koraku osredotočimo na nastavitev robnikov, ki predstavlja pogoj za spremembo smeri drsenja. To dosežemo z zvračanjem stopal in nagibom kolen v zavoj. Sprememba smeri drsenja po robnikih (zarezna tehnika) je torej posledica nastavitve robnikov, pri čemer mora biti razporeditev teže na obe smučki približno enaka. Zvračanju stopal in potisku kolen v zavoj sledi tudi pravilen položaj kolčne in ramenske osi (sledenje zgornjega dela telesa). Pri tem je pomembno, da med izvedbo zavoja smučarjevi boki ostanejo dovolj visoko in da ne prihaja do t.i. potiskanja notranjega boka (in s tem smučke) v zavoj. Prav tako ne sme prihajati do prekomernega nagibanja (padanje v zavoj) ali vrtenja ramenske osi v zavoj (rotacija) (Murovec, 2006).

5.6.3 Prilagajanje na smučarsko opremo

Prilagajanje na smučarsko opremo se začne že pri oblačenju. Najmlajši imajo težave že pri zapiranju zadrg. Pomoč potrebujejo tudi pri pravilni namestitvi čelade, smučarskih očal in rokavic. Največji problem pa je ponavadi obuvanje in zapenjanje smučarskih čevljev. Te zapenjamo od spodaj navzgor. Nekateri so pri vseh opravilih bolj uspešni in jih je potrebno samo verbalno usmerjati, drugi pa potrebujejo našo fizično pomoč. Najpomembnejše pa je, da jim pustimo, da čim več stvari naredijo sami že pri prvem prihodu na smučišče in jih s tem navajamo na samostojnost. Priporočljivo je, da otroci že doma v stanovanju večkrat preizkusijo svojo opremo.

Sledi nošenje smuči. Lešnik in Žvan (2007) priporočata, da otroci sami nesejo svojo opremo, kadar smučišče ni preveč oddaljeno. Razlagata, da otrok najlažje nosi smuči v naročju, ker ima nad njimi pregled in pri obračanju ne ogroža ostalih. Prav je, da otroke seznanimo tudi, kako se pravilno nosijo smuči na rami. Pomembno je, da so prednji deli spetih smuči obrnjeni naprej in plosko na ramenu tako, da je glava vezi za ramenom. Nošenje smuči je lažje, če so zadnji deli smuči usmerjeni navzgor tako, da pri obračanju ne moremo zadeti koga, ki stoji zraven. Z eno roko držimo smuči, v drugi roki pa držimo palice. Začetnikom smučarske palice služijo predvsem za oporo, prav pa je, da jih navadimo na pravilen prijem (s spodnje strani roko skozi trakec in prijem le tega skupaj z ročajem, trakec skrijemo v dlan).

Ker se otrok šele prilagaja na novo opremo, jim prvih nekaj minut pustimo svobodo, da naredijo kepo, se lovijo, skačejo, povaljajo po snegu, naredijo sneženega moža. Kot je bilo že v prejšnjih poglavjih napisano, je igra predvsem pri predšolskih otrocih ter otrocih v prvi triadi zelo pomemben element pri učenju smučanja. Otrok se mora pri tem zabavati in z igro ga odvrnemo tudi od drugih motečih dejavnikov, kot so mraz, neprijeten občutek v čevljih, tiščanje čelade itd.

Aktivnosti za prilagajanje na smučarsko opremo (Hudarin in Tomažič, 2007):
• OBUVANJE SMUČARSKIH ČEVLJEV
- tečajnike navajamo in jim pokažemo pravilno obuvanje smučarskih čevljev,
- jezik smučarskega čevlja potegnemo naprej in vstran ter potisnemo nogo v čevelj,
- smučarske čevlje si zapenjamo vedno od spodaj navzgor,
- tečajniku dopustimo, da to zapenjanje opravi čimbolj samostojno.
IGRICE: kdo si prej pravilno obuje »pancer«.
• NAVAJANJE NA SMUČARSKE ČEVLJE
- tek na mestu ali počasen tek z visokim dviganjem kolen – konj,
- hoja po prstih – balerine,
- hoja po petah – pingvini,
- hoja v hrib z zapikovanjem sprednjih delov smučarskih čevljev »prstov« v sneg,

- tek pod tunelom,
- sonožni poskoki – zajci,
- sonožni poskoki »naprej–nazaj, levo–desno« – žabice,
- poskoki iz noge na nogo,
- izmenični poskoki iz stoje spetno v razkorak,
- hoja z dolgimi koraki – »velikani«.

• ČIŠČENJE PODPLATOV SMUČARSKIH ČEVLJEV IN OBUVANJE SMUČI

- najprej iz podplatov smučarskih čevljev očistimo sneg, z drgnjenjem naprej in nazaj po zadnji smučarski vezi »peti«; smučarske čevlje lahko očistimo tudi s pomočjo smučarske palice,
- smučarski čevelj nastavimo najprej v vez s prednjim delom (prsti),
- zadnji del čevlja (peto) s prenosom teže telesa nekoliko nazaj potisnemo v zadnji del vezi; dobro vpetost čevljev v vezi pred začetkom smučanja preverimo na mestu z izrazitejšim nagibanjem naprej, vstran ter z udarjanjem smuči ob snežno podlago,
- na strmini si najprej obujemo spodnjo smučko.

OGREVANJE

Ogrevanje je obvezni sestavni del učenja smučanja, saj zmanjšuje nevarnost poškodb, izboljšuje telesno pripravljenost ter prožnost mišic in sklepov za večje obremenitve. Dolžnost in odgovornost vseh učiteljev smučanja je, da poskrbijo za primerno ogrevanje otrok pred vadbo na snegu (Pišot in Videmšek, 2004).

Ogrevanje začnemo z različnimi igrami (po navadi v obliki lovljenja). Sledijo gimnastične vaje. Navodila morajo biti jasna, demonstracije gimnastičnih vaj pa nazorne. Učitelj se mora postaviti tako, da ga vidijo vsi otroci in da tudi on vidi njih, da jih opazuje in popravlja morebitne napake. Ker so pri smučanju najbolj obremenjene mišice in sklepi na nogah, po navadi kompleks gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje ni potreben, ker le-te v veliki meri ogrejemo že pri igrah lovljenja.

Igre brez smuči in palic

• KDO SE BOJI ČRNEGA MOŽA

Črni mož je tečajnik, ki se postavi na eno stran in zavpije: »Kdo se boji črnega moža?«, ostali otroci na drugi strani ozemlja odgovorijo: »Nihče!«. Črni mož ponovno vpraša »Kaj pa če pride?«, otroci odgovorijo »Zbežimo!«. Stečejo en proti drugemu, tistega, ki se ga črni mož dotakne postane njegov pomočnik in skupaj lovita ostale. Vsak, ki je ulovljen postane njun pomočnik.

CILJ: reakcijski čas, spoznavanje drug drugega, sprostitev ozračja v skupini, ogrevanje.

• LISICA, KAJ JEŠ
Otroci so na eni strani (piščanci), učitelj na drugi (lisica). Otroci sprašujejo: »Lisica, kaj ješ?« čakajo na učiteljev odgovor: »Piščance!« takrat stečejo na nasprotno stran in se izogibajo lisici. Kdor je ujet, postane lisica. Tekmujejo, kdo bo tako spreten, da ne bo lisica.
CILJ: reakcijski čas, spoznavanje drug drugega, sprostitev ozračja v skupini, ogrevanje.

• RAZLIČNA LOVLJENJA IN ŠTAFETNE IGRE
CILJ: reakcijski čas, hitrost, spretnost.

• REŠENI ZAJČEK
Lovec zasleduje zajca, ki mu je ukradel kapo, trak … Zajec se lahko reši tako, da ta predmet preda drugemu. Lovec lovi vedno samo tistega, ki ima kapo, trak … Ulovljeni zajec se spremeni v lovca. Lovišče omejimo.
CILJ: hitrost, iznajdljivost, spretnost.

• OPONAŠAJMO RAČKE IN SMUKAČA BREZ SMUČI
Poskušamo posnemati račji slog hoje. Smučarska čevlja postavimo navznoter, gledata en proti drugemu s prsti naprej, v kolenih smo rahlo pokrčeni. V račjem redu hodimo mimo igral, pojemo, gagamo. Učitelj vseskozi popravlja držo nog. Roki imamo na kolenih. Ko oponašamo smukača, imamo pancarje vzporedno, smo v nizki preži, roke imamo spredaj in skupaj.
CILJ: pravilna drža nog, priprava za plug in klin ter paralelne storitve, koordinacija nog in telesa.

• PESEK V SMUČARSKEM ČEVLJU
Migamo s prsti na nogi naprej in nazaj, jih krčimo in stegujemo tako, kot da bi potiskali mivko po smučarskem čevlju sem ter tja.
CILJ: otoplitev stopala.

Glej tudi vaje in igre opisane v podpoglavju Vadba v telovadnici.

Igre s palicami brez smuči

• PRESKAKOVANJE PALIC
Sonožno preskakovanje palic. Različice: preskakovanje z eno nogo, tek okoli palic, štafeta.
CILJ: vzdržljivost, kondicija, mehkoba.

• ČIRE ČARE PALICE
Vsak tečajnik da učitelju po eno palico. Učitelj vse palice odnese ter jih na določeni razdalji mešano zapiči v sneg. Na štartni znak vsi stečejo do kupa palic, kjer vsak poišče svojo. Kdor prvi priteče na začetno točko s svojo palico, zmaga.
Različica: učitelj položi palice na tla in jih med seboj pomeša.
CILJ: hitrost, pozornost, pazljivost, prepoznavanje svoje opreme.

• RAVNOTEŽNE PALICE
Palico (spodnji del pri krpljici) držimo v dlani in poskušamo palico zadržati v navpičnem položaju na eni roki, nato še na drugi. Palico si položimo na sprednji del smučarskega čevlja in ravno tako poskušamo zadržati palico v navpičnem položaju (zamenjamo nogi).
CILJ: lovljenje ravnotežja, spretnost, koncentracija.

• PRAVILNO DRŽANJE PALIC
Dlan vtaknemo v zanko od spodaj, nato z roko oprimemo ročaj, da ostane zanka skrita v dlani. Ponovimo še z drugo roko. »Kdo prej pravilno prime palico za ročaj?«
CILJ: pravilno držanje palic.

• ŽABJI SKOKI V DALJINO S PALICAMI
Palici primemo pravilno, tako da dlani vstavimo v njeni zanki. Učitelj označi mesto vboda palic. Z zaletom palice zapičimo pri označeni točki in se z njihovo pomočjo poskušamo odriniti čim dlje v mehak sneg.
Različica: tekmovanje, kdo skoči dlje.
CILJ: eksplozivnost, gibčnost, odriv, pravilna drža palic.

• CIK – CAK PALICE
Učitelj v presledkih zapiči palice cik-cak. Otroci tečejo slalom okrog palic in ne smejo nobene podreti. Ko obkrožijo zadnjo palico, stečejo naravnost nazaj na štart.
Različica: dva vzporedna poligona – štafeta, poljubna postavitev palic.
CILJ: tekmovalni duh, hitrost, preciznost, upoštevanje pravil.

Gimnastične vaje

Vse gimnastične vaje izvajamo na ustreznem ravnem terenu. Pri čistih začetnikih izvajamo gimnastične vaje najprej brez smuči in nato s smučmi. Glej gimnastične vaje opisane v podpoglavju Vadba v telovadnici.

Privajanje na smuči oz. prilagajanje na podaljšano stopalo – igre s smučmi brez palic in s palicami

Z igrami in vajami na smučeh otroci pridobivajo občutek za pravilen položaj na smučeh, občutek za ritmičnost in mehkobo ter razvijajo ravnotežje, razbremenitev in obremenitev smuči (Jakomin, 1997).

Vaje

• »Likanje« – drsenje s smučmi naprej, nazaj na mestu,
• visoko dvigovanje nog/kolen (preizkušamo težo posamezne smučke),
• »teptanje« – izmenično dvigovanje zadnjih delov smuči;
• dvigovanje krivin izmenično (pokažemo vrstniku, kakšne barve so smuči spodaj,
• nagibanje telesa naprej in nazaj,
• prijemanje za krivine in zadnjih delov smuči, tisti, ki zmorejo,
• vbod palice na levi in desni strani izmenično na zunanji strani smuči (med krivino in sprednjim delom stopala) in jo s hojo obidemo,
• »prestopanje« – prestopanje v levo in desno, dol in gor, okrog svoje osi, okrog krivin, okrog zadnjih delov smuči (delamo zvezdice v snegu),
• izpadni koraki,
• sonožni poskoki, poskoki z ene noge na drugo – neobremenjeno nogo odnožimo (pojemo Moj očka ima konjička dva, …), poskoki iz počepa,
• smuk preža.

Igre

• SKIRO
Nataknemo smučko, po kateri bomo drseli in se z drugo nogo poganjamo, kot da bi vozili skiro. Kasneje postavimo smučko še na drugo nogo. Skiro lahko vozimo sami, lahko se lovimo med seboj ali nas kdo potiska.
Različice: brez palic, z eno palico, z obema palicama.
CILJI: težišče naprej, ravnotežje, občutek za drsenje.

• DRSENJE PO ENI SMUČKI
V razmaku postavimo dva stožca, palici. Od prvega do drugega stožca se lahko poganjamo, naprej pa drsimo. Nogo brez smučke čim dlje držimo v zraku. Kdor drsi najdlje, zmaga.
Različice: brez palic, z eno ali obema palicama.
CILJI: ravnotežje, težišče telesa naprej, ritem pri poganjanju, vztrajnost.

• ENOJAJČNA DVOJČKA
Otroka stojita drug ob drugem na zunanji smučki, držita se za ramena ali za roki in drsita od točke do točke, ki smo jih označili. Poganjamo se z notranjo nogo.
Različice: oba imata smučki na notranji nogi, smučko na levi ali na desni nogi.
Možno tudi kot tekma med pari, štafetna igra.
CILJI: ravnotežje, sodelovanje, ritem, usklajenost.

• ČUDEŽNA VOZILA
Otroci se po trije zberejo v skupine. Srednji je na smučkah, druga dva ga držita za roke vsak na eni strani (sta motorja) in ga vlečeta. Katero vozilo pride prej na cilj? Otroci zamenjajo vloge.
CILJI: sodelovanje, usklajenost, ravnotežje.

• POSKOKI
Peljemo se v smuku naravnost, roki sta pred telesom rahlo pokrčeni, počasi počepnemo in v najnižjem položaju odrinemo, skočimo v zrak. Pri tem roki potujeta navzgor, v najvišjem položaju sta iztegnjeni, doskočimo v počep.
CILJI: smučarsko gibanje, prehajanje v nižji položaj in odriv, ritem, težišče naprej.

• GOR – DOOOL
Vozimo v smuku naravnost, roki držimo pred telesom in pri tem gibamo »gor, doool«. Ritem gibanja določimo sami. Pri gibanju »doool« se v najnižjem položaju dotaknemo kolen, nato odrinemo »gor« in roki iztegnemo nad glavo.
CILJI: gibanje, ritem.

• LETALO NA ENI NOGI
Vozimo v smuku naravnost, zaradi boljšega ravnotežja imamo roki odročeni, »posnemamo letalo«. Med vožnjo izmenično dvigujemo enkrat eno drugič drugo smučko. Pri tem poskušamo čim bolje loviti ravnotežje.
CILJI: ravnotežje, koordinacija, težišče telesa naprej, prenos težišča iz noge na nogo.

• PREIZKUS DRSENJA
Usedemo se na smučki in se spustimo po blagem terenu z iztekom. Vsi začnemo z iste točke. Lahko si pomagamo poganjati z rokama. Kdor drsi najdlje, zmaga.
CILJI: ravnotežje, drugačen občutek drsenja.

• POGANJANJE
Stojimo paralelno na razklenjenih smučeh, nagnjeni smo naprej. S pomočjo palic se poganjamo naprej. Ko palici vbodemo, smo v kolenih pokrčeni in ko se poženemo se iztegnemo, »odrinemo«. Smuči so ves čas v stiku s podlago.
CILJI: občutek za drsenje, koordinacija, usklajenost, pravilno poganjanje.

• MOTORJI
Imamo lahko vozila z 1 (poganjamo se z eno palico), 2 (poganjamo se z obema palicama), 3 (s palicama in eno smučko) ali 4 motorji (s palicama in obema smučkama). Katero bo najhitrejše?
Različice: Tekma vozil s štirimi motorji, otroke ločimo med dečke in deklice, omejimo prostor, katera skupina bo najprej na cilju?
CILJI: moč, spodbujanje, občutek drsenja.

OSNOVNI ELEMENTI ALPSKEGA SMUČANJA

Osnovni položaji na smučeh

V sklopu nacionalne šole alpskega smučanja poznamo tri osnovne smučarske položaje (Lešnik in Žvan, 2007):

- položaj smuka naravnost (paralelni položaj smuči, »pomfri« ali »špageti«),
- klinasti položaj (»kos pice«) in
- plužni položaj smuči (»pica« ali »šotor«).

Obračanje na smučeh

Otroka naučimo pravilnega obračanja na mestu. Pomembno je, da se vedno obrača navzgor v obliki zvezdice, saj če bi se navzdol, bi se nam hitro odpeljal v ciljno areno. Težo prenašamo iz noge na nogo in smučke postavljamo v obliki črke V (prestopamo v obliki črke V). Smučke postavljamo na notranji rob, da ne oddrsnemo. Ko se obrnemo, zopet poravnamo smuči, tako da so v paralelnem položaju.

Vzpenjanje

Če želimo enkrat drseti po hribu navzdol, moramo prej znati priti gor – najprej s smučmi, šele kasneje z žičnico. Učenci morajo spoznati različne načine vzpenjanja v breg, uporabljajo pa naj tistega, ki jim je najlažji. Poznamo tri različne načine vzpenjanja (Lešnik in Žvan, 2007):

- Stopničasto vzpenjanje: smuči postavimo na robnike, prečno na strmino in prestopamo v višjo smučino (delamo stopnice, »ho – ruk«).
- Poševno stopničasto vzpenjanje: korak naredimo gor in naprej, tako da vsako stopnico premaknemo tudi malo naprej in ne samo navzgor (vzpenjamo se ob vzklikih »ži – ga – ža – ga«.
- Vzpenjanje v razkoraku – »smrečice«: sprednji deli smuči so široko razklenjeni, zadnji pa skupaj, izrazita nastavitev notranjih robnikov, močno potisnjena kolena navznoter in naprej (vzpenjanje v ritmu klip – klop).

Vstajanje po padcu

Otroka že v sklopu ogrevanja, skozi igro, navajamo na padce, saj so le-ti sestavni del smučanja. Otrok mora znati pasti, da se ne poškoduje in znati se mora po padcu pobrati. Lahko jih motiviramo s pesmijo, tako da na koncu vsi popadamo na tla ali kako drugače padejo na mestu. Slediti mora ustrezna in nazorna demonstracija.

Otroka naučimo najlažjega načina za vstajanje po padcu. Smuči postavimo paralelno in pravokotno na vpadnico, da ne zdrsimo po smučišču navzdol. Nagnemo se naprej in se opremo na palice, ki jih v sneg zapičimo nad smučmi, čim bolj pravokotno na snežno površino tako, da je palica zgornje roke pred telesom, palica spodnje roke pa za telesom. Če smo pravilno postavljeni, sam dvig ne bi smel biti težak. Poudariti moramo, da je otrokom pogosto lažje vstajati z opiranjem na roke, tistim, ki nimajo dovolj moči v rokah pa potrebujejo našo pomoč – pomagamo jim s podpora z rokami izza hrbta (Lešnik in Žvan, 2007).

5.6.4 Osnovne oblike drsenja

DRSENJA NARAVNOST

Drsenje naravnost s smučmi v paralelnem položaju

Izvedba: otrokom povemo, da morajo uravnoteženo stati na vzporedno postavljenih smučeh (pomfri) v širini bokov. Naslanjati se morajo na jezik smučarskih čevljev inrahlo pokrčiti kolena. Nikakor se ne smejo usedati nazaj, saj lahko padejo na zadnjo plat, poleg tega v takem položaju nimajo kontrole nad smučmi.

Cilj: prehod iz prilagajanja na smuči v drsenje v paralelnem položaju.

V začetku otroci ne uporabljajo palic, saj jih pogosto samo ovirajo. Najbolje je, da pri prvih poskusih roke neprestano držijo na kolenih in gledajo naprej, da se v koga ne zaletijo. Namesto palic lahko uporabimo različne druge didaktične pripomočke (štafetne palice, obroč, žoga, ...).

Pri vsem tem že otroka navajamo na gibanje dol–gor. Z uporabo pripomočkov lahko naredimo poligon, ki ga mora otrok premagati z drsenjem v paralelnem položaju smuči iz z gibanjem dol–gor. S tem ga že navajamo na nadaljnje storitve, saj vemo, da je pred zavojem razbremeniti smuči in to naredimo z gibanjem navzgor.

Vaje:
• prehod iz hoje v drsenje v paralelnem položaju,
• drsenje z nihanjem rok v odročenju (smo avioni ali ptički),
• med drsenjem naravnost 3-krat počepnemo in se vzravnamo,
• ploskamo pred telesom in za njim,
• drsimo skozi predore (pod smučarskimi palicami) – prehajanje iz visokega v nizek položaj,
• izmenično smučanje po eni smučki, vajo ponovimo najprej na ravnem delu, da se privadimo na vzdrževanje ravnotežja na smučki,
• nagibanje naprej – nazaj med drsenjem naravnost,
• poskakujemo najprej na mestu, sonožno dvigujemo zadnje dele smuči, poudarimo izrazito gibanje gor – dol (se strašimo – buuuuu!),
• drsenje naravnost z različnimi pripomočki za pravilen položaj rok (predročenje dol).

Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju

Izvedba: klinasti položaj dosežemo tako, da zadnje dele smuči nekoliko razmaknemo, medtem ko sprednji deli ostanejo razmaknjeni približno v širini bokov. S potiskom kolen naprej in navznoter dosežemo blago nastavitev smuči na notranje robnike.

Slika 8: Drsenje naravnost s smučmi v klinastem položaju z rokami na kolenih (http://www.novinar-drustvo.si).

Cilj: prehod iz prilagajanja na smuči v drsenje in nadzorovanje hitrosti drsenja v klinastem položaju.

Vaje in igre:

• ROKE NA KOLENIH

• ROKE MED KOLENA
Vadeči dajo roke med kolena in jih stisnejo, da postavijo smuči na robnike.

• BALON MED NOGAMI
Balon držijo med koleni.

• PICA ŠPAGETI PICA
Prehajanje iz v smuk naravnost (paralelni položaj smuči – »špageti«) v klinasti položaj smuči (»kos pice«) in nazaj. Prehode označimo s stožcem, palico, …

• POBIRANJE SMETI
Spustimo se v klinu, »kosu pice«, dotikamo se postavljenih stožcev, kap, klobučkov, vejic, … Z gibanjem navzdol moramo priti v tako nizek položaj, da se dotaknemo stožca, kape,… »pobiramo smeti«.

• UČITELJ PRED ALI ZA VADEČIM
Otrokom lahko pomagamo tudi tako, da pred njimi vozimo vzvratno in jim krivine smuči držimo skupaj ali da jim postavimo smuči v kos pice in jih od zadaj nežno potiskamo.

Slika 9: Učitelj vozi vzvratno pred vadečim in mu pomaga pri pravilni postavitvi smuči (http://www.novinar-drustvo.si).

Zaustavljanje v plužnem položaju

Izvedba: plužni položaj že dalj časa poskušamo uporabljati le še za zaustavljanje. Dosežemo ga s potiskom zadnjih delov smuči navzven, medtem ko sprednji deli ostajajo bolj sklenjeni. Bolj kot potisnemo pete smuči narazen in kolena navznoter (nastavek robnikov), prej se zaustavimo.

Cilj: nadzorovanje hitrosti drsenja in zaustavljanje.

Igre:

• RAČKE IN RACMANI NA SMUČEH
Nogi postavimo v račji položaj (klin), repi smuči so razklenjeni, krivini pa v razmaku dveh pesti. Koleni sta rahlo pokrčeni, naslonjeni smo na jezike smučarskih čevljev, dlani sta na kolenih. Ustavimo se v plužnem položaju, »velikem kosu pice«.

• USTAVLJANJE
S stožcem označimo, kje naj bo prehod iz paralelnega položaja v klinasti in nato plužni položaj. Smuči postavimo v »špagete«, paralelno v širino bokov. Spustimo se v smuku naravnost, s prehajanjem v nižji položaj s potiskom kolen naprej in navznoter preidemo v »kos pice« - klin in se ustavimo v »velikem kosu pice«, plugu, v najnižjem položaju se primemo za kolena..

• USTAVI SE DO …
S stožci ali vejicami označimo razdaljo, v kateri naj bi se ustavili. Smuči postavimo paralelno »v špagete«, spustimo se v smuku naravnost, roki sta pred telesom. S prehajanjem v nižji položaj in s potiskom kolen naprej in navznoter se pričnemo ustavljati v »velikem kosu pice«, plugu.

• SMUK, PLUG, SMUK
Položaj telesa in smuči je isti kot v prejšnji vaji s tem da se pri stožcu, obroču… ustavimo v »velikem kosu pice«. Smuči zopet postavimo paralelno in se pri naslednjem stožcu ponovno ustavimo itd.

• STOJ PRED TUNELOM
Postavitev smuči in telesa je enaka kot pri prejšnjih vajah. S tem da se v plugu, »velikem kosu pice«, ustavimo pred tunelom. Sklonimo glavo in se odpeljemo skozi tunel ter ponovimo zaustavljanje v »veliki pici«, plugu, pred novim tunelom.

• PARKUR IGRAL
Postavimo parkur: dva sklopa stožcev po pet. Spustimo se v klinu, tako da gredo stožci med nogama. Po končanem sklopu se v plugu ustavimo, ponovno spustimo mimo drugega sklopa in se zopet ustavimo.

PREPROSTE SPREMEMBE SMERI DRSENJA

Ena od možnosti, ki otroku zagotavlja približevanje k izvedbam zavojev, je tako imenovana »pahljača zavojev«. »Pahljača zavojev« pomeni stopnjevanje izhodiščnega položaja za prehod v drsenje glede na vpadnico. Začetni poskusi

izvedb preprostih zavojev k bregu se izvajajo iz položaja blagega smuka poševno, torej v smeri bolj prečno na vpadnico. Kasneje izhodiščne položaje postopoma približujemo smeri vpadnice (Lešnik in Žvan, 2007).

»Pahljača zavojev« v klinastem položaju

Izvedba: Smučar (v klinastem položaju) med prehajanjem iz visokega v nižji položaj, s potiskom kolena naprej in navznoter, postopno obremeni zunanjo smučko in jo usmeri v preprost zavoj k bregu. Pri enostavni spremembi smeri notranja smučka zaradi boljše opore ohranja klinasti položaj (koleno potisnjeno naprej in navznoter), kolčna in ramenska os pa ostajata pravokotni na smer drsenja. Glede na sposobnosti bo smučar zaključni del zavoja (3. faza) poskušal izpeljati po robniku spodnje smučke, pri čemer mu bo v veliko pomoč oblika smuči. Pred izvedbo prvega poskusa ne pozabimo na ponovitev gibanja na mestu (Lešnik in Žvan, 2007).

Cilj: sprememba smeri drsenja v klinastem položaju smuči.

Vaje:

Pri vseh vajah je gibanje enako. Spustimo se v klinu, brez palic. S postopnim prehajanjem v nižji položaj in s potiskom kolena naprej in navznoter začnemo zavoj.

• SKRIJMO KOLENO
Ko prehajamo v nižji položaj, se primemo za koleno zunanje smučke in s pritiskom nanj naprej in navznoter spremenimo smer (naredimo zavoj). Odrinemo, roki iztegnemo nad glavo in se s ponovnim spuščanjem v nov zavoj primemo za drugo koleno.

• ZAPRI PANCER
V najnižjem položaju se z rokama primemo za smučarski čevelj. Telo sledi smeri smučanja. Na koncu zavoja odrinemo in roki prenesemo na drug čevelj.

• Z OBEMA ROKAMA NA KOLENA
V najnižjem položaju položimo roki na koleni. Na koncu zavoja odrinemo naprej in navzgor ter z rokama plosknemo pred telesom v višini glave.

• PLOSK PRED TUNELOM
Pred izvedbo zavoja plosknemo pred telesom.

• POZDRAV SONČKU
Vaja je enaka prejšnji, le da namesto ploska pred telesom v višini glave pomahamo.

• AVIONČEK
Roki sta odročeni (krila aviona). Oponašamo gibanje aviona, z rokami se nagibamo najprej na eno stran, nato na drugo stran. S tem obremenimo zunanjo smučko in naredimo zavoj.

• ROKA NA KOLENO, DRUGA V ODROČENJE
V nizkem položaju spodnjo roko postavimo na koleno, drugo odročimo v višini glave.

• VOŽNJA NAZAJ
Vozimo vzvratno v klinu, roki imamo na kolenih in gledamo nazaj čez levo ali desno ramo oziroma gledamo nazaj med nogama.

• VAJE Z OBROČI

- Avto na smučeh

Obroč držimo pred telesom, z rahlo pokrčenima rokama, »kot volan«, vozimo v klinastem položaju. V stran, v katero zavijamo, obračamo tudi volan. Roki imamo vedno na istem mestu obroča in jih ne premikamo.

- Slačenje - oblačenje

Obroč si oblečemo in ga držimo v višini prsi. V zavoju obroč z gibanjem »doool« počasi spuščamo do kolen. Na koncu zavoja obroč potegnemo navzgor in razbremenimo. Vajo lahko izvajamo tudi v smuku naravnost.

- Klobuk na glavo

Obroč držimo nad glavo. V zavoju obroč z gibanjem »doool«, obroč počasi spušča do glave.

Slika 10: Klobuk na glavo (http://www.novinar-drustvo.si).

- Dva voznika

Tečajnika vsak na eni strani primeta obroč. Zavijata v klinu in si vseskozi pomagata in usklajeno gibata »doool« in »gooor«.

• VAJE S KOLIČKOM IN S SMUČARSKIMI PALICAMI

- Avion in natakar

Palico ali količek držimo pred telesom, roki sta rahlo pokrčeni. Palico nagibamo v nasprotno smer zavoja. Palice lahko primemo tudi na sredini, roki odročimo in posnemamo letalo. Pri natakarju imamo palico pravokotno na podlago, tako da se pladenj ne prevrne, telo sledi smeri smučanja.

- Risanje

Palica v zavoju drsi po snegu in pušča sled.

- Klinasto povezana prijatelja

V paru se spustimo v klinu povezani s količkom, katerega se držimo vsak na enem koncu. V najnižjem položaju s količkom dosežemo višino kolen. Par sestavljata učitelj in učenec ali 2 otroka, s tem da boljši vodi slabšega.

- Sedež

Palico držimo z obema rokama in jo damo pod zadnjico in pritisnemo ob nogi.

- Obešanje perila

Palico ali krajši količek držimo pred seboj, roki sta rahlo pokrčeni. V najnižjem položaju je palica v višini kolen. Pri odrivu pa jo dvignemo nad glavo ter nadaljujemo v nov zavoj »doool«.

- Palica na ramenih ali na hrbtu

Palica mora slediti smeri smučanja (brez rotacij ramen in nagibanj ramenske osi). Na koncu zavoja odrinemo naprej in navzgor.

- Anteni

Palici primemo za ročaj, obrnemo jih tako, da sta konici s krpljicama visoko v zraku. Palici sta pravokotno na dlan in vzporedno s telesom. Pomembno je, da sta palici vseskozi mirni in vzporedno poravnani.

- Ptica

Palici primemo na sredini in ju odročimo: roki sta iztegnjeni, posnemamo ptičja krila. Ko »letimo«, drsimo v smuku naravnost, imamo »krila« razprta, v klinastem zavoju zunanjo roko spustimo ob bok, druga pa ostane v istem položaju. Ne pozabimo na delo nog v zavoju.

- Vožnja v paru

Vozimo vzporedno, povezani smo z eno ali dvema palicama, količkoma. Notranja oseba usmerja vožnjo, zunanja navezuje zavoje. Zelo dobra vaja za otroke s slabšim

znanjem, ker mu lahko v par ponudimo boljšega smučarja, ki mu narekuje smer vožnje, hitrost ter gibanje.

Za popestritev lahko uporabimo tudi druge pripomočke (baloni, teniške žogice …)

»Pahljača zavojev« v paralelnem položaju/po robnikih

Izvedba: Smučar že pred spustom v blagi smuk poševno smuči postavi na robnike. To doseže z zvračanjem stopal ter gibanjem kolen v smeri zavoja. Po prehodu v drsenje se smuči zaradi stranskega loka smučarja »same« usmerijo v zavoj k bregu. Pravilna nastavitev robnikov in razporeditev teže na obe smučki bodo potrdile sledi v snegu.

Vedeti moramo, da bodo opisani element zmožni izvesti le najbolj nadarjeni učenci. Ob tem jim bodo v veliko pomoč lahko vaje s kratkimi smučmi, ostali pa bodo na vodenje zavojev po robnikih morali še počakati (Lešnik in Žvan, 2007).

Cilj: sprememba smeri drsenja v paralelnem položaju smuči.

Vaje:

- imitacija gibanja na mestu,
- uporabljamo lahko večino vaj kot pri pahljači zavojev v klinastem položaju,
- izvedba po robnikih na kratkih smučeh,
- potisk obeh kolen z rokami v zavoj,
- potiskanje notranjega kolena v zavoj z zunanjo roko, notranja je odročena,
- potisk notranjega boka iz zavoja s pomočjo notranje roke, zunanja je v predročenju – »supermen«,
- »prisilni jopič« - zunanja roka gre čez trebuh na notranji bok, notranja roka je odročen,
- zavoji k bregu z zunanjo roko v predročenju (vzporedno s smučmi), notranja roka odročena vodoravno v smeri središča zavoja,
- zavoji k bregu z dvigom notranje smučke,
- preproste spremembe smeri blizu vpadnice po robnikih na položnem terenu z ravnim iztekom,
- palice v različnih položajih: za koleni, v predročenju, na ramenih, za hrbtom; uporaba obeh palic: »vodonoša«, »paličar« (poganjamo se s palicami),
- navezovanje zavojev (uporabljamo iste vaje).

5.6.5 Začetne oblike smučanja

Začetne oblike smučanja predstavljajo nadgradnjo osnovnim oblikam drsenja. Na tej stopnji ne govorimo več samo o drsenju, ampak o smučanju.

UPORABA SMUČARSKE VLEČNICE

Ko imajo otroci ustrezno smučarsko znanje – zavijajo z nadzorovanjem hitrosti oziroma smučajo, nastopi čas za pravilno uporabo vlečnice. Pred tem »velikim korakom« jih moramo seveda ustrezno pripraviti (Videmšek in Pogačnik, 1998).

Prav je, da začnemo otroke na žičnico navajati čim prej, saj bo tako smučanje za učenca precej manj utrudljivo. Začnemo z ustreznimi predvajami s pomočjo didaktičnih pripomočkov. Otroka na začetku ne puščamo samega na vlečnico - otroka mora na vlečnici najprej spremljati učitelj, kasneje pa bo smučarsko vlečnico lahko uporabljal sam. Skupino otrok odpeljemo do vznožja, kjer si ogledajo, kako se je treba postaviti in sprejeti sidro ali »krožnik« in nadaljevati vožnjo proti vrhu. Pri tem poudarimo, da med vožnjo ne smemo sesti, ker to vodi v zanesljiv padec. Priporočljivo je, da pri prvih poskusih otrokom pomagata vsaj dve odrasli osebi - eden pri vstopu, drugi pri izstopu na vrhu). Če je vlečnica daljša, je zaželjeno imeti tudi pomočnika (po potrebi tudi več pomočnikov), ki ob poti navzgor posreduje(jo) v primeru padcev. Če nimamo pomočnikov ob žičnici, otrokom naročimo, naj se v primeru padca na vlečnici umaknejo izpod vlečnice na stran ter nas tam počakajo. Najbolj negotove otroke lahko pred samostojno uporabo vlečnice na vrh nekajkrat peljemo med nogami. Tako pridobijo potreben občutek za samostojno vožnjo. Priporočljivo je tudi, da prve poskuse uporabe vlečnice otroci opravijo brez palic, ki jih na vrh prinese učitelj (Lešnik in Žvan, 2007).

Pomembna navodila za uporabo vlečnice – gibalne naloge za privajanje otrok na vlečnico

<u>- Predvaje</u>**:**

• »KONJ IN VOZ«
Otrok (voz) si da učiteljevo palico med noge, tako da je naslonjen na krpljico in se z obema rokama drži za palico. Učitelj (konj) ga vleče naprej ter spreminja hitrost.

• ČIRE ČARE VZPENJANJE – ČIRE ČARE TEPIH
Če na smučišču ni vlečnic, lahko ob robu smučišča raztegnemo različne vrste tepihe (umetna trava itd.), po katerih otroci do vrha hodijo. Ob straneh lahko razpotegnemo

primerno napeto dolgo in debelo vrv, naredimo »vozle«, tako da se otroci lažje vzpenjajo.

• SNEŽNI TEKOČI TRAK

S hodnim korakom stopimo na trak, ki nas popelje do vrha hriba, vseskozi trdno stojimo na obeh smučkah, pogled je usmerjen naprej. Na koncu izstopimo in se čim prej umaknemo na stran.

Slika 11: Snežni tekoči trak (http://www.novinar-drustvo.si).

- Vzpenjanje na vlečnico:

- palici primemo z zunanjo roko (na sredini),
- notranjo roko pripravimo na prijem sidra ali krožca,
- v smučino vlečnice moramo stopiti hitro,
- smuči moramo naravnati v smeri drsenja navzgor,
- stati moramo vzravnano na obeh nogah, pripravljeni na potisk.

- Vožnja z vlečnico:

- v trenutku stika s sidrom (krožcem) napnemo vse mišice spodnjega dela telesa (opora na smučeh,
- na sidro (krožec) ne sedemo, ampak se naslonimo (kolena potisnjena naprej, goleni naslonjene na jezik čevljev),
- med vožnjo navzgor poskušamo biti sproščeni in ves čas vzravnani; pazimo na ravnotežje in gledamo predse,
- če med vožnjo z vlečnice pademo, takoj izpustimo sidro (krožec) in se umaknemo izpod vlečnice.

- Izstopanje z vlečnice:

- ko pridemo na vrh, se rahlo povlečemo naprej in spustimo sidro (krožec) v smeri naprej,
- oddrsimo vstran in hitro zapustimo izstopno mesto, da naredimo prostor smučarjem za nami (Pišot in Videmšek, 2004).

Menim, da je za otroke lažje, če jih naprej naučimo vzpenjanje na »krogcih«, šele potem na sidrih, ker je izstop težji. Če na smučišču ni vlečnic, ampak samo sedežnice, moramo otroke poučiti in seznaniti kako se vozi z njo. Otroci, manjši od 1,25 m ne smejo sami na sedežnico brez spremstva odrasle osebe. Za pomoč prosimo žičničarja in odrasle smučarje.

SMUČARSKI LOKI

Smučarski loki so kombinacija različnih načinov izvedb zavojev (paralelnih, klinastih, plužnih) in prečenja smučišča.

Gre za storitev, ki je z vidika tehnike relativno enostavna in že zadostuje smučarskim potrebam mnogih, saj je na tak način mogoče premagovati tudi zahtevnejše terene. Predvsem smučarjem, ki zadovoljstva ne iščejo v hitrosti in dovršenosti, jim tudi tak način smučanja omogoča zadovoljitev nekaterih drugih, nič manj pomembnih motivov (druženje, spoznavanje lepot narave…) (Lešnik in Žvan, 2007).

SMUČARSKI LOKI S KLINASTIMI ZAVOJI

Smučarski loki s klinastimi zavoji so kombinacija prečenja vpadnice in spremembe smeri (zavoja) v klinastem položaju, zato jih pogovorno lahko imenujemo tudi »klinasti loki«.

Izvedba: Smučar iz položaja prečno na vpadnico zdrsi v blago prečenje smučišča (skoraj prečno na vpadnico). Z regulacijo nastavitve in popuščanja robnikov na paralelno postavljenih smučeh smučar nadzoruje hitrost drsenja, ki mora ne glede na zahtevnost terena biti majhna. Ko je smučar pripravljen na izvedbo zavoja, prenese večji del teže na robnik spodnje smučke, gornjo smučko pa potisne v klinasti položaj. Postopoma prenese večji del teže na klinasto postavljeno smučko, s sočasnim zniževanjem in gibanjem kolena naprej in navznoter (ustrezna nastavitev robnika) pa gornjo (bodočo zunanjo) smučko zapelje preko vpadnice. Notranja smučka pri tem zadržuje »klinasti« položaj glede na zunanjo, ramenska in kolčna os pa ves čas trajanja zavoja ostajata pravokotni na smer smučanja (Lešnik in Žvan, 2007).

Cilj: prehod iz oblik drsenja na smučeh v smučanje.

Vaje:
- nastavitev in popuščanje nastavitve robnikov med bočnim drsenjem,
- prestopanje iz smučke na smučko na mestu in med prečenjem,
- potiskanje gornje noge v klinasti položaj in nazaj v paralelni položaj med prečenjem,
- pahljača klinastih zavojev k bregu,
- vaje s palicami in brez (glej poglavje 5.6.4.2 Preproste spremembe smeri drsenja).

ZAVOJ S KLINASTIM ODRIVOM/VBOD PALICE

Navezovanje zavojev s klinastim odrivom je druga od začetniških oblik smučanja in predstavlja nadgradnjo smučarskim lokom. Smučanje je na tej stopnji še vedno počasno, a vendarle nekoliko hitrejše v primerjavi s klinastimi loki. Ritmično navezovanje med seboj povezanih zavojev pomeni, da zaključek enega zavoja hkrati pomeni začetek novega. Pri tej storitvi gre za kombinacijo odriva v klinasti položaj smuči, ki smučarju olajša prehod preko vpadnice in zavoja k bregu na paralelnih smučeh (Lešnik in Žvan, 2007).

Zavoj s klinastim odrivom brez vboda palice

Izvedba: Po prečenju vpadnice smučar na paralelno postavljenih smučeh (uravnotežen na spodnji smučki) odrine v smeri navzgor in v smeri novega zavoja (uvodni zasuk), istočasno pa zgornjo smučko potisne v klinasti položaj. S pomočjo vrtenja stopal smuči zavrti proti vpadnici. Med vrtenjem preko vpadnice te preidejo v paralelni položaj, sočasno z gibanjem navzdol pa se stopnjuje tudi nastavitev robnikov kot posledica zvračanja stopal in krožnega gibanja kolen naprej – navznoter. Izkoriščanje stranskega loka smuči se kaže s stopnjo stranskega oddrsavanja, ki je smučarju v pomoč, da hitrost ostaja nadzorovana! Ramenska in kolčna os ostajata pravokotni na smer smučanja, pravilen položaj slednje pa med vodenjem zavoja dosežemo s tem, da zunanji bok potisnemo nekoliko naprej oz. smo pozorni, da nam notranji bok ne »uhaja« v zavoj.

Cilj: odriv v zavoj, izpeljava zavoja (3. faza) na paralelnih smučeh, navezovanje (med seboj) povezanih zavojev.

Vaje:

• Imitacija odrivov v klinasti položaj na mestu in med prečenjem.

• Imitacija gibanja na mestu ob verbalni spremljavi.

• VUGA VJUGA
Ko naredimo 2/3 klinastega zavoja preko vpadnice, priključimo zgornjo – notranjo smučko v paralelni položaj in se s spodnjo roko primemo za kolenom primemo zgornjega smučarskega čevlja in v tem položaju dokončamo zavoj.

• Pahljača zavojev k bregu po robnikih.

• Pahljača zavojev k bregu po robnikih z dvignjeno notranjo smučko.

• MLADI UMETNIK
V zavoju s palico čim dlje od sebe pod zunanjo smučko rišemo črto, medtem ko imamo drugo palico navpično v zrak. V novem zavoju roki zamenjamo.

• Navezovanje zavojev med stožci, okrog količkov, različnih ovir, …

• Glej tudi vaje opisane v prejšnjih poglavjih.

Navezovanje zavojev s klinastim odrivom predstavlja korak naprej tako k osvajanju paralelne tehnike smučanja, kot tudi možnosti izkoriščanja oblike smuči in vodenju zavojev po robnikih. Smučar s smučanjem na tak način utrjuje znanje in si skozi to nabira pomembne izkušnje. Napredek v tehniki smučanja se kaže v tem, da smučanje postaja vse bolj tekoče in povezano. Poleg vzpostavljanja ravnotežja skozi zavoj začne smučar uporabljati palico tudi kot pomoč ob odrivu (vbod palice) (Lešnik in Žvan, 2007).

Pri otrocih te starostne kategorije vboda palice ne učimo, oz. jih samo seznanimo s tem elementom. Namreč zato, ker je pri večini otrok to moteči dejavnik (prepozen ali prezgoden vbod palice, rušenje ravnotežja z razbremenjevanjem preveč navzgor in v previsok položaj (stegnjene noge), koordinacijsko zelo težka vaja).

OSNOVNO VIJUGANJE

Pri osnovnem vijuganju že navezujemo zavoje, zato tudi ime vijuganje. Ta storitev je naš glavni cilj pri učenju smučanja, saj ima smučar ves čas smuči v paralelnem položaju.

Opis storitve: Smučar med smukom naravnost s paralelno postavljenimi smučmi v primerni hitrosti prehaja v nižji položaj in pripravi palico za vbod. Palico vbode ob odrivu od smuči, ko se tudi nekoliko zviša, da razbremeni smuči. Nato potisne kolena naprej in navznoter ter izvede zavoj. Ramenska in kolčna os sledita smeri smučanja, zavoji pa ostajajo manj zaprti in vodeni na paralelno postavljenih smučeh (Lešnik in Žvan, 2007).

Cilj: navezovanje zavojev nadgraditi z vijuganjem, smuči so v vseh fazah zavoja v paralelnem položaju, zaključek zavoja (3. faza) po robnikih.

Poleg znanja, sposobnosti in ostalih dejavnikov so možnosti izvedbe navezovanja zavojev odvisne predvsem od hitrosti, ki jo mora smučar na ustrezen način obvladati oz. nadzorovati. Hitrost lažje nadzorujemo s kombinirano tehniko – smučar si pri

spremembi smeri pomaga s t. i. vrtenjem stopal (in smuči) v prvem delu zavoja (Lešnik in Žvan, 2007).

Vaje:

• Imitacija nastavitve robnikov na mestu.
• »Pahljača« zavojev (kombiniran način in po robnikih) brez in z vbodom palice.
• »Pahljača« zavojev z dvigom notranje smučke.
• Imitacija več zaporednih odrivov z usklajenim vbodom palice med prečenjem smučišča ob usklajenem gibanju gor-dol.
• Smučarski loki – kombinacija prečenja in paralelnih zavojev.
• Vadba vboda palice med prečenjem smučišča.
• Osnovno vijuganje brez palic in s palicami (glej vaje in igre prejšnjih poglavij).

Slika 12: Osnovno vijuganje s šfafetno palico v predročenju (http://www.novinar-drustvo.si).

Zelo nadarjeni otroci in tisti, ki se ne bojijo hitrosti, bodo večji del zavoja izvedli že po robnikih z zarezno tehniko, brez vrtenja smuči (kontrole hitrosti) v 1. fazi zavoja. To bodo lažje dosegli, če ne bodo po razbremenitvi na silo obračali smuči v smeri novega zavoja, ampak bodo po nastavitvi robnikov »počakali«, da smuči same »zagrabijo« in se posledično začno upogibati in po robnikih »same« spreminjati smer drsenja. Zavedati pa se moremo, da pri smučanju z zarezno tehniko izkoriščamo nastavitev robnikov in stranski lok smuči in da se prav zaradi tega hitrost iz zavoja v zavoj povečuje (Lešnik in Žvan, 2007).

5.7 Zimske priprave

Cerkno

Program je zaobjemal pet dni smučanja, obisk bazena, ogled video posnetkov našega smučanja, popoldanske in večerne aktivnosti ter zaključno tekmovanje. Večdnevne smučarske priprave so za otroke pomembne, saj je napredek v znanju veliko večji kot na posameznih dnevnih treningih.

Program:

1. dan:
   - smučanje, snemanje z video kamero,
   - videoanaliza,
   - spoznavni večer z otroci iz alpske šole.

2. dan:
   - smučanje, snemanje z video kamero,
   - videoanaliza,
   - pohod z baklami.

3. dan:
   - smučanje,
   - bazen,
   - ustvarjalna/likovna delavnica.

4. dan:
   - smučanje, snemanje z video kamero,
   - videoanaliza,
   - zaključni večer s plesom in žrebanjem štartnih številk.

5. dan:
   - smučanje,
   - zaključna tekma ter podelitev priznanj in nagrad.

Slika 13: Podelitev diplom (http://www.novinar-drustvo.si).

Golte

Program:

1. dan:
   - smučanje, snemanje z video kamero,
   - videoanaliza,
   - elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, igre z žogo), sankanje.

2. dan:
   - smučanje, snemanje z video kamero,
   - izdelovanje pustnih mask,
   - videoanaliza,
   - nočno smučanje.

3. dan:
   - smučanje,
   - sankanje in izdelava snežnih skulptur,
   - pohod z baklami.

Slika 14: Izdelava igluja.

4. dan:

- smučanje, snemanje z video kamero,
- videoanaliza,
- zaključni večer s plesom in žrebanjem štartnih številk.

5. dan:

- smučanje, zaključna tekma ter podelitev priznanj in nagrad.

5.8 Smučarska tekmovanja

Tekmovalnost je zapisana v genih vsakega živega bitja, saj je najpomembnejša za ohranitev organizma pri življenju. Otroci se radi primerjajo med seboj, tekmujejo, in takrat se njihova motivacija še dodatno poveča. Pri vsakem otroku moramo najti področje, kjer lahko uspešno tekmuje z drugimi, področje, kjer je med najboljšimi, saj bo to izredno ugodno vplivalo na njegovo samozavest in doživljanje socialnega uspeha. Pomembno je, da jih naučimo zdrave tekmovalnosti, da tekmujejo sami s seboj, ker le to prinaša osebnostni napredek. Otroci se morajo naučiti sprejemati poraze kot del življenja in ne kot vir frustracij. Tekma naj vedno ostane igra.

Slika 15: Vožnja med kratkimi količki (http://www.novinar-drustvo.si).

5.9 Poročilo za sezono 2007/2008

Sestava ekipe

Predselekcijo je ob koncu sezone obiskovalo 22 otrok, od tega 8 tekmovalcev letnika 2000, štirje letnika 2001, 8 otrok letnika 2002 in dva letnika 2003. V mesecu maju je s treningi prenehal 1 tekmovalec, ob koncu junija pa še eden. Strokovno vodstvo je bilo sestavljeno iz glavnega trenerja in treh pomočnikov. Po potrebi smo imeli še dodatnega učitelja smučanja (7 dni).

Poročilo o delu

V sezoni smo opravili 42 smučarskih dni, kar je tri dneve manj kot v načrtovanem programu, primanjkljaj je nastal zaradi odpovedi treningov na ledeniku Kaprun. Kot že napisano je bil poudarek na učenju osnov alpskega smučanja in tehnike v prostih vožnjah. Smučali smo po različnih terenih (različne naklonine, grbine oz. valovi, skakalnice, …), vrstah snega (poledenel sneg, moker sneg, pršič, celec, …), med kratkimi gumijastimi količki (8 dni) in enostavnimi veleslalomskimi postavitvami (3 dni). Poleg tega smo se udeležili še sedmih tekmovanj (5 x Pokal Krvavec, Pokal NLB Vita in Zmajčkov pokal). Izvedli smo 73 vadbenih enot rednih tedenskih kondicijskih treningov. Poleg redne vadbe, ki je potekala dvakrat na teden, smo izvedli vikend priprave na morju (Pacug) v mesecu juniju, septembrske v Gorenju pri Zrečah in oktobra v Bohinju s poudarkom na plavanju v vodnem parku. Skupaj smo na »pripravicah« naredili 14 vadbenih enot različnih dejavnosti. Največji poudarek je bil na splošnem motoričnem razvoju z zelo raznolikimi oblikami dela in različnimi športnimi panogami.

Končna ocena

Vsi tekmovalci so napredovali v tehniki, seveda eni bolj drugi manj. Nekateri so dosegli dobre uvrstitve na tekmovanjih. Na koncu sezone smo nekaterim podelili priznanje za prizadevno delo.

Trenerji smo se med seboj že zelo dobro poznali, razumeli in dopolnjevali, saj je bila to že naša tretja sezona skupnega sodelovanja. In prav zaradi tega tudi mislim, da smo bili pri svojem delu uspešni.

6 SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili skupino in program predselekcije v smučarskem društvu Novinar. Kako pripeljati otroka začetnika do smučarskega znanja? Poti je veliko. Vedno pa je potrebno, da vadbeni proces prilagajamo učencu in izberemo najbolj učinkovito pot in način glede na njegove sposobnosti. Potrebno je izbrati različne prijeme, s katerimi se izognemo monotoni in enostransko usmerjeni vadbi. Pri vsakem delu z otroci moramo upoštevati načelo igre, poznati raznovrstne igre, s katerimi moramo pritegniti njihovo pozornost, jim s tem dvigujemo motivacijo, poskrbimo za zabavno in zanimivo vadbo, tako da so željni vsakršne aktivnosti in da športa ne opustijo. Vsak učitelj oz. trener se mora zavedati kakšno odgovornosti prinaša ta poklic, da mora biti pri svojem delu potrpežljiv in strpen. Predvsem pa mora imeti občutek za delo z otroci, kar je po mojem mnenju najpomembnejše.

Posebno pozornost moramo posvetiti že sami izdelavi letnega delovnega načrta oz. programa. V pripravljalnem obdobju moramo vsekakor poskrbeti za ustrezno telesno pripravljenost. Le-ta se začne že maja, treningi pa potekajo na prostem, na drugem tedenskem treningu pa otroke seznanimo z rolanjem. Motorični transfer, ki ga otroci prenesejo iz rolanja v smučanje, je zelo pomemben, saj tisti, ki so deležni ustrezne priprave na smučanje, hitreje napredujejo. Del teh priprav lahko poteka tudi že v telovadnici in na igrišču – predvsem vaje za ravnotežje in koordinacijo.

Namen diplomskega dela je bil predstaviti podrobnejši opis športnih aktivnosti, iger in vaj za ustrezno telesno pripravo, na prilagajanje na smučarsko opremo in osnovne oblike drsenja, začetne oblike smučanja in osnovno vijuganje. Upamo, da bomo tistim, ki se ukvarjajo z učenjem smučanja otrok pomagali in ponudili kakšno novo vajo, igro oz. idejo, da bo njihovo delo s tem še kvalitetnejše.

Problem upadanja števila smučarskih tekmovalcev oz. smučarskih navdušencev lahko rešimo z ustreznimi programi, ki morajo biti zabavni, vsebinsko zanimivi, dostopni širšemu krogu otrok, predvsem pa kakovostni. V najkrajšem možnem času je potrebno vadečim posredovati in jih naučiti osnov alpskega smučanja in predvsem je zelo pomembno, da jih nad smučanjem navdušimo, da bodo šport gojili tudi v kasnejših obdobjih. Vzbuditi moramo tolikšen interes otrok, da se bodo iz predselekcije odločili nadaljevati smučarsko pot tudi v cicibanski kategoriji in še naprej.

V letošnji sezoni ponujamo nekaj novih programov: tečaj plavanja, osem jesenskih in pomladnih enodnevnih izletov, tabor na morju in avgustovski športni tabor v Ljubljani. Po mojem mnenju pa je najboljša novost uvedba skupine mlajši cicibani in cicibanke. Predselekcija je tako namenjena otrokom, ki so stari 5 oz. 6 let (na snegu preživijo

približno 30 dni, ostali program je enak), mlajši cicibani in cicibanke pa so stari 7 oz. 8 let – kondicijske treninge imajo trikrat na teden in okrog 40 smučarskih dni. V slednji skupini je kar 14 otrok, od tega 8 tekmovalcev, ki so začeli resnejšo smučarsko pot v predselekciji že v sezoni 2007/2008. Iz česar lahko sklepamo, da je naš program zanimiv, način dela ustrezen, da imamo dobro strokovno usposobljene učitelje in trenerje ter dobre medsebojne odnose. Upam, da bo v prihodnosti še naprej tako.

7 LITERATURA

Agnež, F., Žvan, M., Berčič, H., Dvoršak, M., Lešnik, B., Maver, D. idr. (1997). *Alpsko smučanje. Študijsko gradivo (popravljena in dopolnjena izdaja).* Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport in Inštitut za šport.

Curk, U. (2009). *Celoletni program vadbe mlajših smučarjev.* Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona Topič, M. in Petrovič, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Guček, A., Bednarik, J., Jurak, G., Kovač, M., Supej, M.,Kugovnik, O. idr. *Smučanje 2000+. Gradiva za kadrovske tečaje alpskega smučanja.* Ljubljana: samozaložba.

Hrovatin, B. *Igre na snegu.* (1956). Zveza prijateljev mladine Slovenije. Ljubljana.

Hudarin, T. in Tomažič, R. (2006). *Smučarska abeceda.* Velenje: samozaložba.

Jakomin, D. (1997). *Od prvih korakov na snegu do zavojev po paralelni poti*. Koper: samozaložba.

Jeločnik, M. (1981). *Začetki in razvoj smučanja v Sloveniji in evolucija alpske tehnike.* Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.

Jurak, G. (1999). Pomen igralne oblike učenja za otroke in mladino v današnjem in prihajajočem času. V *Zbornik 12. strokovnega posveta Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 6.–8. maj* (str. 87–92). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Lešnik, B. in Žvan, M. (2007). *Naše smučine : teorija in metodika alpskega smučanja: [univerzitetni učbenik in uradni učni načrt na tečajih usposabljanja za učitelje alpskega 1., 2. in 3. stopnje].* Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Marušič, T. (2006). *Slovensko smučarsko pravo in varnost na smučiščih.* Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije.

Murovec, S. (2006). *Na kanto! UPS – učenje s podaljševanjem smuči.* Kranj: samozaložba.

Petrovič, R. (1992). *Otroka na smuči*. Ljubljana: samozaložba.

Petrovič, T. (2004). *Rolanje za otroke v vrtcu in osnovni šoli.* Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja: varno in zabavno.* Gornja Radgona: samozaložba.

Pistotnik, B. (1993). *Elementarne igre – sredstvo za razvoj motoričnih sposobnosti.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Bučar, M. (2003). *Gimnastične vaje; študijsko gradivo.* Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenec, M. (2002). *Gibalna abeceda.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Pedagoška fakulteta.

Pišot, R. in Videmšek, M. (2004). *Smučanje je igra.* Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Pogačnik, U. in Videmšek, M. (1998). *Igraje na smuči.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Podhostnik, K. (1981). *Didaktika.* Ljubljana: Pedagoška Akademija.

Poljak, V. (1974). *Didaktika.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Priročnik učitelj I. (2007). Delovno gradivo. ICP Slovenija.

Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje.* Maribor: Pedagoška fakulteta.

Stanovnik, M. (1997). *Osnove drsanja.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Smučarsko društvo Novinar. Pridobljeno 10. 6. 2010, iz http://www.novinar-drustvo.si

Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2006). *Atletski praktikum: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Velikonja, N. (2010). *Vključevanje elementov teka na smučeh v učenje tehnike alpskega smučanja.* Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M. in Stančevič, B. (2004). *Popestrimo športno vzgojo.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M, Šiler, B. in Fišer, P. (2002). *Slepa miš, ti loviš!; ustvarjalne gibalne igreza otroke.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, D. in Videmšek, M. (2000). *Veselo na smuči*. Šport, 48 (4), 15 -16.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Visinski, M. (1999). *Program športne vzgoje v vrtcu Cicitelovadnici.* Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zbor vaditeljev, učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. (2000). *Vrtec na snegu. Šola v naravi.* Ljubljana

Zupan, A. (2010). *Principi reševanja konfliktnih situacij pri učenju smučanja otrok.* Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

ZVsmuč (2002). *Zakon o varnosti na smučiščih, 2002.* Ljubljana: Uradni list RS, št.II0.